НОМЕР ЧЕТВЕРТЫЙ ■ ИЮЛЬ–АВГУСТ 1998

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

10 способов спасти себе жизнь

Секс-фантазии: мечтать не вредно?

Курортный роман с продолжением

СТИЛЬ: работай над ошибками

Прекрасный пол по полочкам

Военные штаны в отставке

Первый раз в спортзале

Всё о мужском достоинстве

ЛЭСКАЛЬ
LESCALE

Россия ■ Магазины : Москва - ул. Охотный ряд, 2 ● **Санкт-Петербург** - Невский проспект, 64 ● **Екатеринбург** - проспект Ленина, 101 ● **Нижний Новгород** - ул. Большая Покровская, 19/6 ● **Новосибирск** - ул. Октябрьская, 49 ● **Воронеж** - проспект Революции, 45 ● **Красноярск** - проспект Мира, 114 ● **Ростов-на-Дону** - ул. Большая Садовая, 116 ● **Иркутск** - ул. Карла Маркса, 35 ● **Волгоград** - ул. Комсомольская, 10 ● **Челябинск** - ул. Коммуны, 58 **■ Секции в магазинах : Москва** - Красная Площадь, 3 и ул. Миклухо-Маклая, 18, корп. 2 ● **Санкт-Петербург** - Московский проспект, 205 ● **Краснодар** - ул. Красная, 83 ● **Новгород** - ул. Газон, 5 ● **Барнаул** - ул. Ленина, 49 ● **Киров** - ул. Воровского, 77 ● **Самара** - ул. Самарская, 138 и ул. Куйбышева, 127 ● **Орел** - пл. Мира, 1 ● **Магнитогорск** - проспект Металлургов, 16 ● **Пермь** - ул. Ленина, 72 А ● **Ижевск** - ул. Ленина, 140 ● **Новокузнецк** - ул. Кирова, 25 ● **Новороссийск** - ул. Советов, 19 ● **Тюмень** - ул. Некрасова, д. 11а ● **Омск** - ул. Интернациональная, 43 ● **Саратов** - ул. Московская, 88

ACQUA DI GIÒ

GIORGIO ARMANI

Подлежит обязательной сертификации

● **Тверь** - Тверской пр., 5 ● **Якутск** - ул. Ярославского, 13 ● **Мурманск** - ул. Самойловой, 12 ●
БЕЛАРУСЬ ■ Магазин : Минск - ул. Куйбышева, 10 ■ **Секции в магазинах : Минск** - ул. Немига, 8 ● **Брест** - ул. Советская, 108 ● **Гомель** - проспект им. Ленина, 47 и ул. Советская, 21 ● **Гродно** - ул. Советская, 18 ● **Могилев** - ул. Ленинская, 61 ●
УКРАИНА ■ Магазины : Киев - ул. Городецкого (б. К. Маркса), 9 ● **Львов** - проспект Свободы, 35 ● **Одесса** - ул. Греческая, 28 ■ **Секции в магазинах : Киев** - ул. Богдана Хмельницкого, 3-б, и Русановская набережная, 10 ● **Одесса** - ул. Дерибасовская, 33 ● **Днепропетровск** - проспект Карла Маркса, 40 и пр. Карла Маркса, 66 ● **Донецк** - ул. Университетская, 25 ● **Луганск** - ул. Владимира Титова, 17 ● **Ялта** - наб. Ленина ● **Николаев** - ул. Большая Морская, 65 ● **Запорожье** - проспект Ленина, 53 ● **Севастополь** - Набережная Корнилова, 9 ● **Черновцы** - ул. Ольги Кобылянской, 2 ● **Харьков** - пл. Конституции, 1 ● **Кривой Рог** - ул. Янова, 3 ● **Кировоград** - ул. Карла Маркса, 40 ● **Мариуполь** - пр. Ленина, 71/41 ● **Симферополь** - ул. Карла Маркса, 7 ● **Ивано-Франковск** - Вечевой Майдан, 3/1 ● **Винница** - площадь Гагарина, 4 ●

Подлежит обязательной сертификации
ПОДАЧА, УДАР С ЛЕТА, СМЭШ.
ПОВТОРИ ВСЕ ЭТО 600 РАЗ
НА 32-ГРАДУСНОЙ ЖАРЕ. ПОТОМ СКАЖИ:
МНЕ И В САМОМ ДЕЛЕ НУЖНА
ТАКАЯ ПРОДВИНУТАЯ ФУТБОЛКА!
ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СПОРТСМЕНОВ.
ОНИ ДАЮТ НАМ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
НОВЕЙШИХ ВИДОВ ТКАНИ. ОНИ РЕШАЮТ, КАК ЕЕ ЛУЧШЕ РАСКРОИТЬ.
ОНИ ПОМОГАЮТ НАМ РАЗРАБОТАТЬ ДИЗАЙН СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ,
ПОЗВОЛЯЮЩЕЙ ДОБИТЬСЯ НАИВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.
ТАКОВ НАШ ПОДХОД К СОЗДАНИЮ adidas EQUIPMENT.
ПОТОМУ ЧТО СПОРТСМЕНЫ ПОЛАГАЮТСЯ НА НАС.
www.adidas.ru

СЕРДЖИО БРУГЕЙРА – ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН
ОТКРЫТОГО ЧЕМПИОНАТА ФРАНЦИИ ПО ТЕННИСУ

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

СОДЕРЖАНИЕ

№4, июль-август 1998

в номере:

54 **Дас ист фантастиш!**
Сексуальные фантазии: мечтать не вредно?

64 **Стиль: работай над ошибками**
Мужчина, вид сбоку.

72 **До первой крови**
10 способов спасти себе жизнь.

80 **Очи черные**
Как выбрать солнцезащитные очки.

86 **Водка без пива — деньги на ветер**
Мифы об алкоголе с их последующим разоблачением.

100 **Найди 8 отличий**
Один велосипед в четыре раза дороже другого. Чем они отличаются, кроме цены.

106 **Женщина сверху**
Мужчина-подкаблучник и методы его лечения.

110 **Чинос, они же хаки, они же слаксы**
Военные штаны в отставке.

115 **Насчет клубнички**
Красивый, эротичный и легкий завтрак в постель.

116 **Сильное начало**
Первый раз в спортзале: азбука для начинающих.

120 **Удивительное рядом**
Экзотические фрукты на наших прилавках.

122 **Без потерь**
Как найти носки, мобильный, кредитную карту.

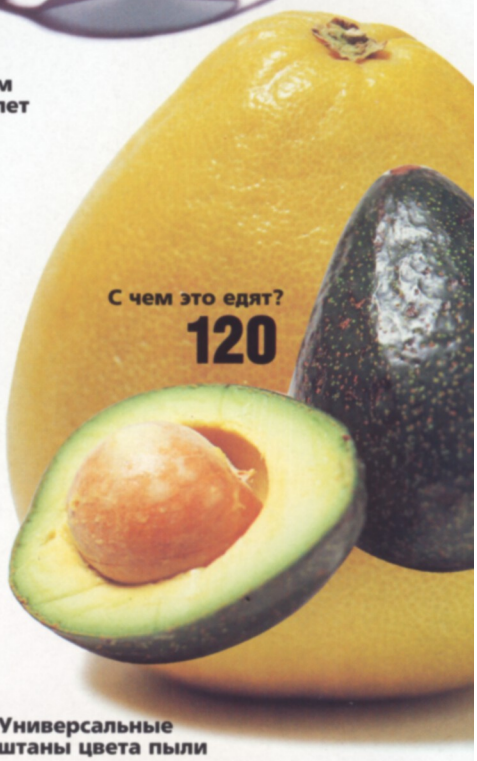
128 **Смутный объект желания**
Прекрасный пол по полочкам.

138 **Новости WWW**
Пресса, недвижимость, путешествия и Мужской клуб в Интернете.

64

Так не пойдет, приятель!

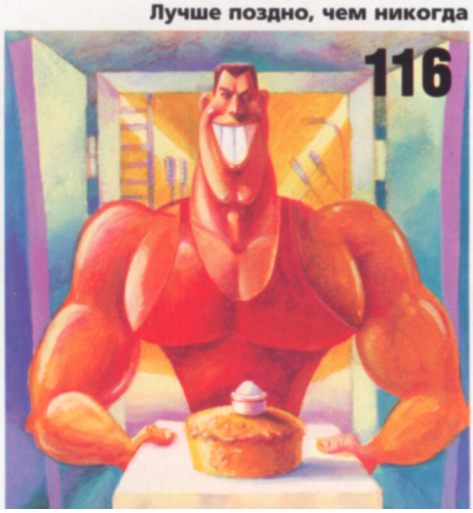
80 Фильтруем ультрафиолет



С чем это едят?
120

110 Универсальные штаны цвета пыли

Лучше поздно, чем никогда



116

фото на обложке: Jorg Badura, Model: Scott King for Boss Models Miami

paco rabanne
Go to where your dreams are.*
paco/energy
Лора Флессель
2 золотых медали
в Атланте, 1996 г.
Товар подлежит сертификации.
* Иди навстречу своим мечтам.

СОДЕРЖАНИЕ

рубрики:

13 **Письмо редактора**
Все путем, все по делу.

14 **На связи**
Письма читателей.

16 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнесс, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.

44 **Отрыв**
Пейнтбол: истекая клюквенным соком.

52 **Школа жизни**
Бес комплексов и как его изгнать.

60 **Для пользы тела**
Как спасти кожу от палящих лучей.

76 **Личное дело**
Курортный роман с продолжением.

88 **Самочувствие**
Все о мужском достоинстве.

96 **Карьера**
Отпуск: каждый день с 9 до 18.

104 **Мужской разговор**
Страшные сны рядового запаса.

134 **Техника**
Научись гасить в волейболе.

136 **Рацион**
Что ты ешь — читай на этикетке.

140 **Качалка**
Комплексная программа тренировки груди.

144 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

145 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье со всего света.

149 **События**
Тусовки на свежем воздухе.

151 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

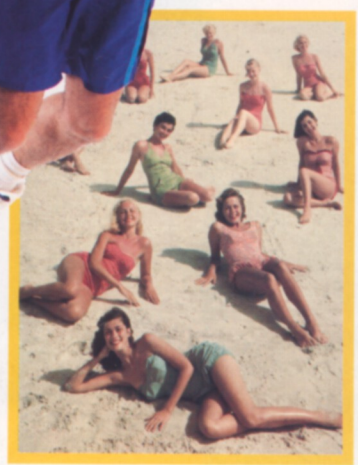
154 **Постскриптум**
Джеки Чан. Падать телом, но не падать духом.

23 Элементарно

44 Падай, ты убит!

96 Еще один загорает на работе

134 Гаси!



76 Из жизни отдыхающих

88 Секс-машина. Руководство пользователя

Cartier

Tank Américaine watch
18 carat white gold.
Chronograph function
and perpetual calendar.

Cartier

МОСКВА, КУЗНЕЦКИЙ МОСТ, 19 тел. (095) 928-7150

Photo H. GISSINGER

Совет экспертов

Социолог, психолог, доктор философских наук, академик Российской Академии Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог, академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Главный уролог Российской Федерации, член-корреспондент Российской Академии Наук, директор клиники урологии при Московской Медицинской Академии, профессор
Пытель Юрий Антонович

Доктор медицинских наук, председатель секции андрологии Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Академик Российской Академии Наук, доктор медицинских наук, директор Центрального Научно-Исследовательского Кожно-Венерологического Института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Главный кардиолог г. Москвы, президент Московской Ассоциации Кардиологов, профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Managing Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
International Rights Manager
Fran Luther
Editorial Assistant
JoAnna K. Trapp
International Assistant
Julie Kemler

Rodale Press, Inc.

Русское издание Men's Health издается ЗАО «Индепендент Пресс»
Адрес: Москва, пр-т Вернадского, 125.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати (Свидетельство №16787 от 14 ноября 1997г.)
Тираж 50 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано в Henkes Senefelder Van Ijsendijkstraat 150 1442 LC Purmerend The Netherlands.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Пол Воккэ
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Дизайнер
Олег Азаркин
Редакторы
Иван Третьяков, Илья Кун, Максим Семеляк
Медицинский редактор
Елена Тубинис
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Майя Зеделашвили
Компьютерный набор
Ирина Пучкова
Над номером работали:
Владимир Василиненко, Алексей Вахнин, Владимир Гайдуков, Леля Гуакамоле, Игорь Демин, Андрей Кузнецов, Константин Лемешко, Асад Мир-Касимов, Алекс Марцинкевич, Татьяна Олейник, Яна Ревенко, Денис Семенихин (Gold's Gym), Ксения Соколова, Федор Чередеев

Издатель
Аннелиз ван ден Бельт
Ассистент издателя
Анастасия Харламова
Директор по рекламе
Елена Давыдова
Менеджеры по рекламе
Катя О'Брайен, Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Мария Исаева
Финансы
Мохамед Захер
Координатор по маркетингу
Юлия Манзерова
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Менеджер по распространению
Мишел Мертенс
Менеджер проекта
Ольга Замуховская
Координаторы проекта
Людмила Камочкина, Ирина Кузнецова, Инна Спицына
Координация печати
Дорате ван Доорн, PrintRun

Учредитель русского издания Men's Health
ЗАО «Индепендент Пресс»
Совет директоров:
Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал
Шеф-редакторы:
Елена Мясникова, Эллен Фербеек

Бери от жизни максимум

Представляем гордость корпорации **Nissan – Maxima QX**. **Maxima QX** – это **совершенное техническое исполнение**: 6–цилиндровый двигатель, бортовой компьютер, прекрасная тяговая динамика, многорычажная задняя подвеска. **Maxima QX** – это **исключительный комфорт**: просторный кожаный салон, отделанный деревянными панелями, круиз–контроль, климат–контроль, эргономичный дизайн. **Maxima QX** – это **безопасность и долговечность**: кузов изготавливается из специальной стали Durasteel и проходит тщательную антикоррозийную обработку, автомобиль комплектуется современной системой ABS, 4 подушками безопасности, а также противоугонной системой NATS.

Maxima QX – это престиж, качество и комфорт. О таком автомобиле можно не только мечтать. Его можно приобрести.

Обращайтесь к нашим дилерам:

МОСКВА

АВТО-КЕЙ	(095) 489-0100
А/О МУСТЕР-АВТО	(095) 280-3710
АВТОИМПОРТ	(095) 114-5862
АЛАН-АВТОМИР	(095) 234-3306
ГЕМА	(095) 755-5151
GENSER	(095) 979-2010
ГРУППА НАТЦ	(095) 967-0680
НИССЛЭНД ЛТД.	(095) 958-9301
ОЧАКОВО МОТОРС	(095) 430-0133
РИКОМ-МОТОРС	(095) 189-7471
РОСКОН-КОНТИНЕНТ	(095) 216-5801
ТРЕЙД-АВТО ЛТД.	(095) 973-1098
ЭКЗОТИКА	(095) 155-5925
ЭЛЬВА	(095) 285-5921
ЮНИОН МОТОРС	(095) 456-3760

С.-ПЕТЕРБУРГ

АВТОНОМ	(812) 567-7938
ГЕМА	(812) 325-9451
КАЛЕДОНИАН ТЕКНОЛОДЖИ ЛТД.	(812) 271-2655

ВОЛГОГРАД

МИР ТЕХНИКИ	(8442) 36-2602

ВОЛЖСКИЙ

МИР ТЕХНИКИ	(8443) 34-4002

ЕКАТЕРИНБУРГ

УРАЛАВТОГАЗСЕРВИС	(3432) 25-9572

Н. НОВГОРОД

АВТО-САН	(8312) 41-1309

НОВОСИБИРСК

СИБАВТОСАН	(3832) 33-1930
ЦЕНТР НИССАН	(3832) 33-1441

ПЕРМЬ

УРАЛАВТОИМПОРТ	(3422) 65-7652

ПЕТРОЗАВОДСК

IMPORT CAR CENTER	(8142) 74-5701

РОСТОВ-НА-ДОНУ

АСПРОМ	(8632) 32-1280

САМАРА

САМАРСКИЕ АВТОМОБИЛИ	(8462) 58-5237
ЭСКОРТ	(8462) 70-1132

ТОЛЬЯТТИ

ПАРТНЕР	(8469) 32-7485

УФА

КАЛИНА	(3472) 22-2341

NISSAN **Жизнь в движении**

Товар подлежит сертификации

ecco®

Обувь для жизни

МАГАЗИНЫ: МОСКВА. •"ЭККО Галерея Актер", Тел.: (095) 935-8987. •"ЭККО Валдай", Тел.: (095) 245-0026 (доб. 297). •"ЭККО Арбат", Тел.: (095) 291-2014. •"ЭККО Пресня", Тел.: (095) 252-4548. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. •"ЭККО", Тел.: (812) 312-3236. •"ЭККО", Тел.: (812) 275-0107. •"ЭККО", Тел.: (812) 232-0466. БАРНАУЛ. •"ЭККО Вавилон", Тел.: (3852) 754887. ВОЛГОГРАД. •"ЭККО", Тел.: (8442) 377615 •"ЭККО", Тел.: (8442) 363644. ЕКАТЕРИНБУРГ. •"ЭККО", Тел.: (3432) 295333. НИЖНИЙ НОВГОРОД. •"ЭККО", Тел.: (8312) 399479. КРАСНОЯРСК. •"ЭККО", Тел.: (3912) 227823. КУРСК. •"ЭККО" Тел.: (0172) 225151. МАГАДАН. •"ЭККО", Тел.: (41322) 25809. МУРМАНСК. •"ЭККО", Тел.: (8152) 595606. ОМСК. •"ЭККО", Тел.: (3812) 311731. РОСТОВ-НА-ДОНУ. •"ЭККО", Тел.: (8632) 620639 САРАТОВ. •"ЭККО", Тел.: (8452) 241782. ТВЕРЬ. •"Антэк", Тел.: (0822) 331800. •"ЭККО", Тел.: (0822) 489183. ТОМСК. • "ЭККО Форум", Тел.: (3822) 266294. УФА. • "ЭККО 072", Тел.: (3472) 22294 ХАБАРОВСК. •"ЭККО Стэп", Тел.: (4212) 227586. ОФИС (оптовая продажа): Москва, ул. Пятницкая, 20, стр. 2; Тел.: (095) 953-8707, 951-4888, 951-0212, факс: (095) 951-8665

письмо редактора

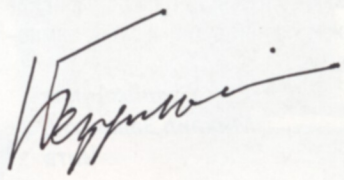
Илья Безуглый
главный редактор

Работа у меня нервная, но интересная. Каждый день узнаешь для себя что-то новое. Вот недавно я сделал потрясающее открытие, подрывающее основы нашего с вами мужского мировоззрения. Спешу поделиться. Хотите — верьте, хотите — нет, но ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ НЕ УШАМИ! Кроме симпатичных ушей, на которые можно вешать всевозможную кудрявую лапшу, наши любимые обладают еще и проницательным взглядом, внимательным как локатор и острым как бритва. И, оказывается, замечают в нас такое...

О том, что видят в нас женщины, вернее, о том, чего они ни в коем случае не должны видеть, читайте наш материал «Мужчина: вид сбоку». Если дамские претензии, как обычно, покажутся вам надуманными и абсурдными, то вам явно не помешает побольше узнать о женщинах вообще и о секретах женской логики в частности. А как узнать, если они не рассказывают? Вопросов накопилось много. Например, откуда в них эта болезненная страсть к бриллиантам? И вообще, почему они живут дольше?! Всю правду об этих неземных созданиях вы узнаете, прочитав статью «Смутный объект желания».

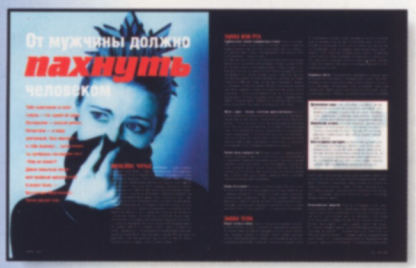
А если после этого вас начнет неудержимо переполнять чувство превосходства над слабым полом, советую вам детально изучить текст «Без потерь», из которого явствует, что не одни рассеянные женщины теряют ключи и мобильные телефоны. Оказывается, между нами и женщинами вообще много общего. Например, сексуальные фантазии. Хотя методы превращения их в реальность у нас свои. Подробности — в материале «Дас ист фантастиш!» Узнав о том, как сказку сделать былью, можно приступать к осуществлению мужских грез на практике, то есть заводить феерический роман, учитывая время года, — курортный. Море, солнце, загорелые красотки... Все это и масса полезной информации — на странице 76.

В общем, с нами, как всегда, не соскучишься... Мы очень повеселились, работая над этим номером. И, кажется, стали еще чуточку правильнее, чего я и вам желаю. И, пожалуйста, поосторожнее с ультрафиолетовым излучением и немытыми фруктами!



Поскольку журнал для мужчин, а мужчины без женщин НИЧТО, значит, нужно затронуть последних более эффектно, т. е. показывать то, что мужчин очень волнует до гробовой доски, а именно — КРАСОТУ ОБНАЖЕННОГО ТЕЛА — фотографии голых женщин в плавках и бюстгальтере. Для этого нужно проводить конкурс красоты в каком-нибудь городе Подмосковья и лучших печатать в журнале...

В. Гаврилов, 71 год, бывший тренер по боксу, Павлов Посад



Меня давно интересовал вопрос человеческих запахов. Почему от одного человека пахнет приятно, а от другого, мягко говоря, не очень. Никак не думал, что найдется журнал, готовый отдать несколько страниц под публикацию такого рода (**«От мужчины должно пахнуть человеком»,** МН №2, 1998). С нетерпением буду ждать следующего номера. Интересно, какую из тем, о которых не принято говорить вслух, вы затронете.

М.С., Подольск

Очень правильный и именно для мужчин. Спасибо!..Теперь, при наличии такого путеводителя по лабиринтам жизненной рутины, будет намного легче.

С уважением Михаил Завьялов, Чита

Не буду употреблять особых эпитетов, но журнал пока является лучшим в России мужским журналом. Главное — не надо помещать там фотографии обнаженных девушек, а то он станет похожим на все остальные. У вас не очень много снобизма, а все больше конкретики (хотя снобизм чуть-чуть чувствуется, но это неплохо, в разумных пределах).

Вадим, Москва

В вашем журнале есть все! Все, что так необходимо юноше, молодому человеку, мужчине. Огромное вам спасибо... Я сам учусь сейчас и через три месяца получу диплом модельера. Хотелось бы, чтобы вы чуть больше внимания уделяли моде.

Виталий 19 лет, Москва

Просто Шестибалльный журнал! Мы всей заставой прочитали его от корки до корки, и всем понравилось. Вы не подумайте, что парень «съехал», просто журнал действительно классный! Мне осталось восемь месяцев до дома! Когда приду, точно подпишусь уж на что, а на ваш журнал наковыряю!

Мочите!

Подомарев А.А., г. Суоярви, в/ч 2150

По профессии я менеджер по маркетингу в большой компьютерной фирме, и мне волей-неволей приходится изучать выходящие сейчас новые печатные издания. Мне кажется, что нет смысла делать мужской журнал, основываясь на том же принципе, что и большинство женских глянцевых изданий. Нужно понимать, что мужская и женская психология — это, как говорится, «две большие разницы»...

А.П., Москва

«40 ошибок в постели» (МН №2, 1998) — это хит. Мы с подругой решили проверить своих парней «на вшивость»: заставили их назвать число от одного до сорока. Когда мы потом читали соответствующий пункт из этой статьи, оказалось, все сходится. Потом мы проверяли статью на других наших знакомых — все снова сошлось. Вот так!

Оля и Яло

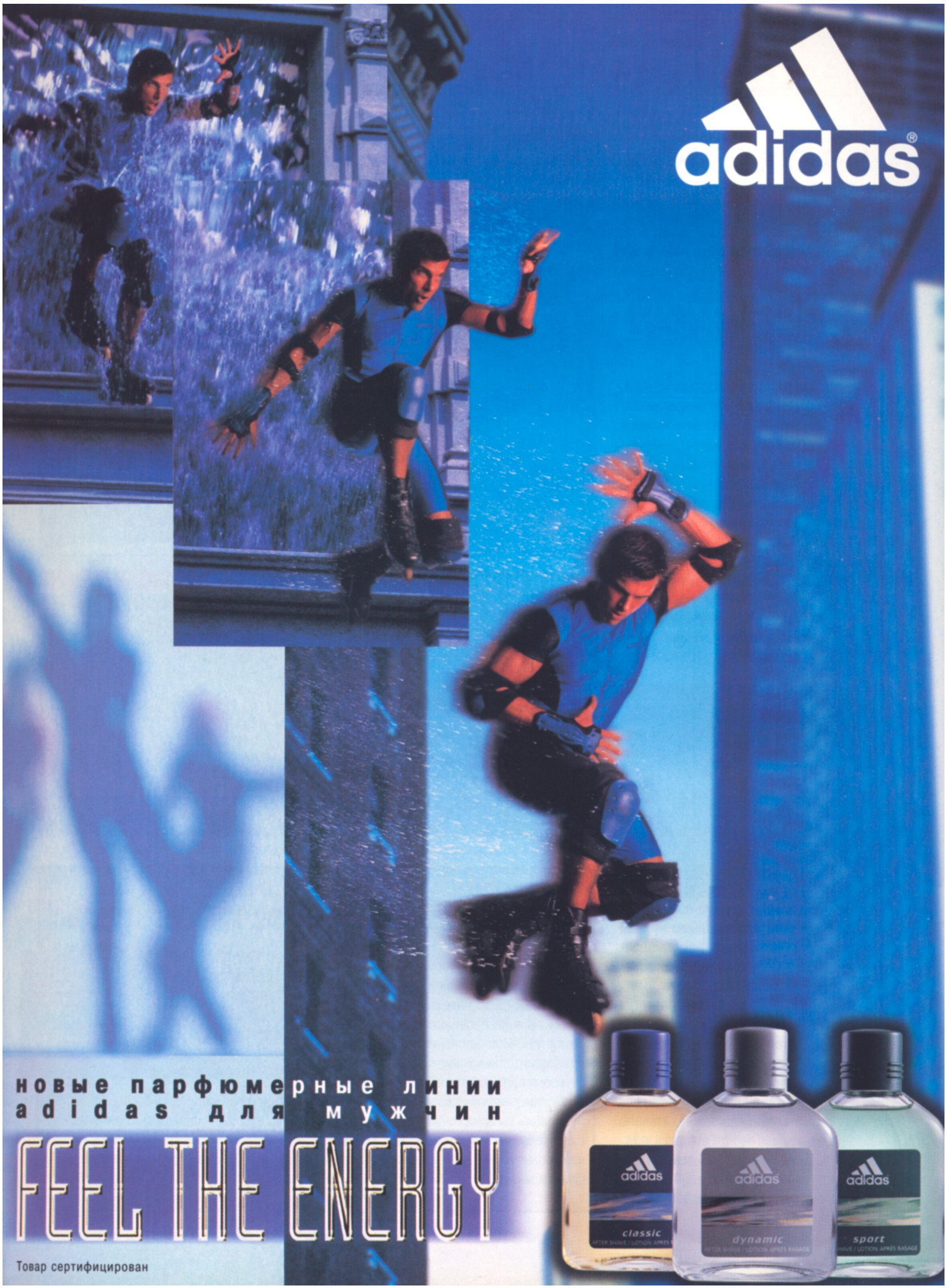
Очень смешной журнал. Вы что, всерьез думаете, что кто-то из наших мужиков будет считать калории у себя в тарелке? А еще мне кажется, что те, кто качается и занимается бодибилдингом, вообще не умеют читать. Во всяком случае, те, кого я знаю. Поэтому рубрику «Качалка» можно было бы давать без текста с одними картинками (или с объяснениями «на пальцах»)...

Владимир, г. Череповец

Хороший материал о тренерах фитнесс-клубов (**«Скульпторы тела»,** МН №3). Сам я не состою ни в одном из клубов, но хотел бы заняться своим телом. Только не знаю где. Было бы здорово, если бы вы опубликовали в журнале адреса хороших клубов с их расценками. Хотя бы по Москве.

Иван, Москва

Спасибо всем, кто нам написал. Все ваши предложения и замечания мы изучили и приняли к сведению. А конкретные вопросы направили нашим консультантам. Ответы вы найдете в нашей постоянной рубрике «Мужская консультация». Мы ждем ваших писем.


adidas®
новые парфюмерные линии
adidas для мужчин
FEEL THE ENERGY
Товар сертифицирован
adidas
classic
adidas
dynamic
adidas
sport

Карман сюита

Всюду деньги, господа, и они любят не только счет, но и правильное обращение. У денег есть своя гигиена, и ее правила следует соблюдать, тогда они действительно не пахнут.

Денежки врозь

Получив деньги, позаботься о том, чтобы новые банкноты не склеивались. Для этого переложи их «лицом к лицу» и «спиной к спине». Лучше потратить на это пять минут сегодня, чем завтра возвращаться и доказывать продавцу дынь, что ты дал двести рублей вместо ста.

Конвертация наличных

При любом неформальном расчете старайся передавать наличные в конверте. Это выглядит намного солиднее. Конверт с 300 долларами выглядит убедительнее 400 долларов без конверта.

Торг здесь уместен

При продаже чего-либо (неважно чего: твоих услуг или старого пианино) назначай большую цену, чем хочешь получить. Даже если уверен, что эта цена покупателя не устроит. Если он начнет торговаться, вы столкуетесь как раз на реальной стоимости. Главное — не стесняйся. Ценами людей не удивишь.

Деньги портят отношения

Старайся не давать в долг родственникам и друзьям. Близких людей не поведешь в суд. А если уж отпереться нельзя — сочти это безвозмездным даром. Если вдруг вернут, считай это приятным сюрпризом.

От такого же слышу

Вполне корректный способ отказать, когда у тебя просят в долг, — сказать: «Ой, а я как раз сам хотел стрельнуть у тебя до зарплаты...» Действует безотказно.

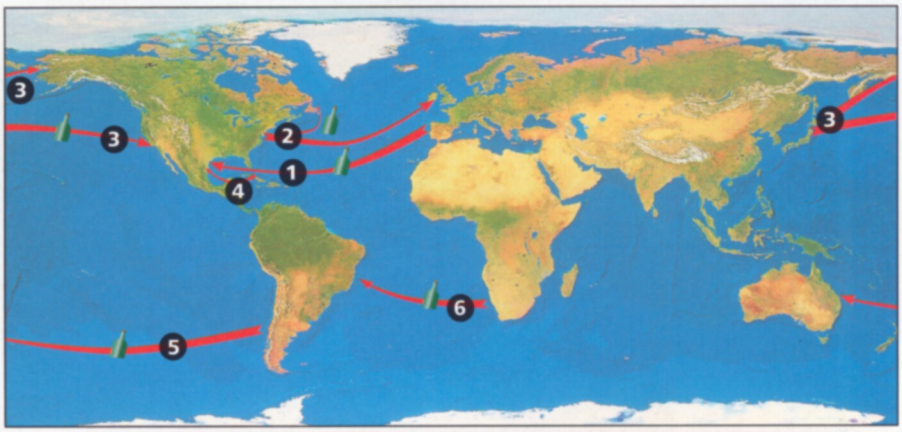
Сытый голодного не разумеет

Никогда не обсуждай свои денежные дела с теми, кто зарабатывает значительно больше или меньше тебя. Есть риск пробудить в собеседнике черную зависть или снисходительное презрение. В любом случае неудобно станет всем.

Направление

Послание за три моря

Пробка, пустая бутылка — вот, собственно, и все, что нужно для того, чтобы влиться в единое мировое информационное пространство. А вот пути, по которым будет дрейфовать твое послание людям:



Если отправная точка	Твое слово отзовется
1 Испания или Западная Европа	в Мексиканском заливе
2 Восточное побережье США	в северной Европе или северной Канаде
3 Япония	на Аляске или западном побережье США
4 Куба	в Техасе и Мексиканском заливе
5 Западное побережье Южной Америки	на восточном побережье Австралии
6 Южная Африка	на восточном побережье Южной Америки

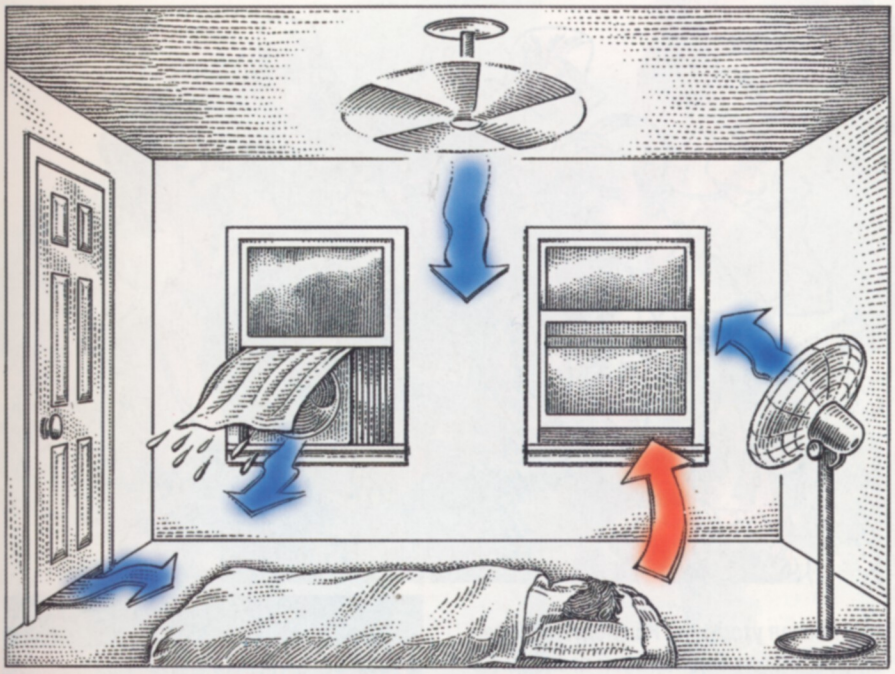
Профилактика

Не дай себе оглохнуть!

Если ты любишь на досуге побаловаться отбойным молотком или на работе приходится каждый день слушать тяжелый рок, у тебя есть все шансы со временем оглохнуть. Исследования показали, что продолжительный шум, интенсивность которого превышает 120 децибелов, может отрицательно сказаться на слухе. Поскольку ты вряд ли все время носишь с собой аудиометр (прибор для измерения уровня шума), приводим эту небольшую справку:

Нормальная речь	60 дБ
Шум ревущих трибун	80 дБ
Электродрель	110 дБ
Рок-концерт	120 дБ
Дискотека	130 дБ
Взлетающий самолет	135 дБ

Любой звук мощностью свыше 140 дБ (например, взрыв) может лишить тебя не только возможности наслаждаться любимым диском группы Metallica, но и жизни.



Комфорт

Сон в летнюю ночь

Когда по ночам ты плаваешь в собственном поту, когда секс превращается в пытку, когда смерть от удушья представляется самым реальным из всех планов на будущее и уснуть решительно невозможно — значит, пришло лето. Будем учиться отходить ко сну.

Выбери правильную комнату

Учти, что комнаты, окна которых выходят на запад или на восток, за день прогреваются больше всего. Поэтому ориентация — север. Если тебе не повезло со спальней в географическом смысле, что ж — спи в гостиной.

Умей пользоваться вентилятором

Направь вентилятор вверх — жар копится именно там. Вентиляторы, расположенные на потолке, тоже гонят горячий воздух вниз и прокачивают комнату холодным.

Дайте воды!

Водрузи вентилятор на окно, намочи полотенце и повесь его аккурат перед пропеллером. Вода будет охлаждать воздух, а воздух - тебя. Кстати, ты и сам можешь себя увлажнять. Спи под простыней и сделай так, чтобы вентилятор обвевал ее. Простыня пропитается твоим потом, он скоро испарится, и похолодевшая ткань подарит тебе массу приятных мгновений. Есть еще один способ - завернись во влажную простыню и постарайся заснуть да поскорее. Иначе минут через пятнадцать простыня высохнет и твои муки возобновятся.

Держи нос по ветру

Если кондиционер у тебя стоит не в спальне, а где-то еще в квартире, плотно закрой везде двери и окна, затем приотвори окно спальни на пару сантиметров и устрой мини-сквозняк. Теплый воздух будет вытягиваться наружу, а комната, наоборот, наполнится холодным. Постели себе на полу, и окажешься в середине воздушного потока.

Профилактика

Как стать диэлектриком

Сначала это повод для шутки. Второй раз — тоже забавно. Но когда шкафчик для бумаг снова и снова бьет тебя током — становится не до смеха.

Это статическое электричество. Его заряд возникает в нашем теле при соприкосновении и трении с разными материалами — это может быть даже твой свитер. Заряд беспрепятственно уходил бы в землю, будь мы «заземлены», но мешает диэлектрик — то же ковровое покрытие в офисе. Стоит прикоснуться к стальному сейфу, как возникает разряд: ведь он тоже не заземлен. Учти, что даже слабый электрический шок раздражающе действует на нервную систему.

■ Чтобы не заряжаться статическим электричеством, носи туфли на кожаной или

Фото: East News

резиновой подошве и одежду из натуральных материалов.

■ Принеси на работу пару горшков с цветами. Они впитывают из воздуха влагу, которая иначе оседает на предметах. А вода делает любой материал прекрасным проводником.

■ Если ты зарядился статическим электричеством, во избежание разряда «заземлись» — просто прикоснись к батарее. Или к деревянной стене (хоть дерево и диэлектрик, ты все равно разрядишься, но без «удара», постепенно).

■ Чтобы не заряжаться электричеством от ковра, обработай его антистатиком.

Опыт

Непутевые попутчики

В заграничном путешествии всегда приятно иметь рядом земляка-попутчика. Можно, например, сойтись с кем-нибудь в туристической группе. Но чтобы отдых не превратился в сущий ад, ознакомься с классификацией потенциальных «отравителей» отпуска.

Иллюстрация: Игорь Гисич

Жмот В самолете ты можешь разговориться с ним и подумать, «какой интеллигентный человек». Но вот вы на месте. Успешную посадку всей группой решаете отметить в ближайшей закусочной. Он будет единственным, кто на вопрос официанта «вместе или отдельно?» ответит «мне отдельно, пожалуйста». А когда, ближе к концу путешествия, у всех закончатся деньги, «не сможет» разменять крупную купюру, чтобы дать тебе взаймы.

Сексуально озабоченный Кто из нас, находясь вдали от дома, не заглядывается на красивых женщин? Но он только об этом и говорит. А вечером в баре своими сальностями будет действовать тебе на нервы и отобьет всякую охоту играть в гляделки с незнакомой барышней у стойки. Он, как Бивис и Батхед, при всем желании «никогда не потрахается». И другим не даст.

Неуклюжий Это милейший человек, умница, когда дело касается узкой области той науки, которую он изучает. Одно плохо: он обладает удивительной способностью — как магнит притягивать неприятности. Нечаянно сбивает с ног татуированного качка с полным подносом пива, оказывается в полиции, перекупавшись, попадает в больницу и по ошибке глубокой ночью ломится к тебе в номер.

Шутник Поначалу он казался забавным толстяком: развлекал попутчиков в автобусе, рассказал несколько смешных анекдотов. Но довольно быстро его трубный гогот начал утомлять. На следующий день он (для смеху) спрятал твой паспорт. Потом намазал кого-то зубной пастой. С диким воплем столкнул турагента в бассейн. И так каждый день. Дико смешно!

Без башни Дальние страны, приключения, опасности... Э, нет, опасностей нам не надо. Когда у тебя в год всего две недели на отдых, лучше держаться подальше от тех, кто с гипертрофированным энтузиазмом ищет приключений на свою... голову. А главное, и на твою. Если не хочешь, чтобы отпуск закончился длительным тюремным заключением в чужой стране, избегай авантюристов. Любителей вынести из магазина под кожаной курткой бутылку виски, выпить ее на улице из горла, отправиться в злачный район в поисках наркотиков и подраться с местными крутанами... Уф, больше не надо.

Челнок-неудачник «Да я уже четвертый раз здесь. Чисто по бизнесу». Сразу после этих слов постарайся найти себе другого приятеля. Если тебе по пути с «деловым» человеком, он вполне может привлечь тебя в качестве партнера — чисто по-корефански. На выбор: хочешь — ходи по базарам, приценивайся, таскай тюки, а хочешь — сиди торгуй на солнышке: «Рашн рэббит хэт, сэр! Милитари воч! Вери чип прайс!» В аэропорту на обратном пути тебя, возможно, попросят надеть на себя три пары джинсов и четыре шубы.

Не перебивай ее, не перебивай!

Против нашего чудовищного равнодушия к самым животрепещущим проблемам у женщин имеется грозное оружие. Они умеют говорить со скоростью сто пятьдесят слов в минуту. Уж если Она решила высказаться, то тебе остается только молчать. И слушать! Ей необходим покладистый слушатель, который бы увлеченно следил за ходом ее размышлений вслух. Однако фальшивое сочувствие на одеревеневшем лице только усилит ее недовольство тобой. Чтобы у нее не создавалось впечатления, что адская машина работает вхолостую, попытайся осмысленно реагировать на самые бессмысленные пассажи. Доверительно заглядывай ей в глаза. Моргай своевременно, со значением. Хорошим ходом будет использование следующих реплик: «Да, это верно!», «Конечно, дорогая!», «Ужасно!», «Угу...», «Ага!». Главное, все-таки следить за текстом и не бросать реплики наобум. Например, реплики № 1 и 2 ни в коем случае не должны следовать за сообщением «Мне кажется, что от всего этого я сошла с ума...» Учти, что твое участие в разговоре должно быть минимальным. Ведь это она хочет высказаться. Не перебивай ее. Все равно не получится.

EAU DE
GREY FLANNEL
eau de toilette
GEOFFREY BEENE
NEW YORK - PARIS
EAU DE
GREY FLANNEL
СВЕЖИЙ НОВЫЙ АРОМАТ
ОТ GEOFFREY BEEN
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Опыт

По пивку?

Это знают все, но лишний раз напомнить никогда не помешает. Итак, как открыть бутылку пива без открывалки:

Ключом

1. Возьми в правую руку самый длинный ключ из связки.

2. Плотно обхвати левой рукой горлышко бутылки.

3. Положи ключ на руку так, чтобы левый его край заходил под крышку бутылки. Бородка ключа должна быть обращена наружу.

4. Поднимая ключ, открой бутылку.

Зажигалкой

1. Возьми в правую руку пластмассовую зажигалку.

2. Обхвати левой рукой горлышко бутылки так, чтобы указательный палец неплотно прилегал к горлышку.

3. Вставь нижний конец зажигалки между бутылкой и указательным пальцем.

4. Открой бутылку, используя зажигалку как рычаг.

Глазом

1. Потихоньку открой бутылку одним из описанных выше способов.

2. Снова положи крышку на бутылку так, чтобы ее можно было легко сбить щелчком.

3. Затем, дождавшись скопления народа, наклонись над бутылкой, зажми пробку между бровью и щекой и «открой» бутылку.

Практика

Достойно встре

Комары — непременная особенность лета. С каким бы нетерпением мы его ни ждали, назойливый комариный писк и зудящие места укусов заставят любого проклинать теплые лунные вечера на открытом воздухе. Ведь комары как маленькие дети — если их не слышно, значит, они делают что-то нехорошее. Однако с этими вредоносными кровососами можно успешно бороться, причем множеством способов.

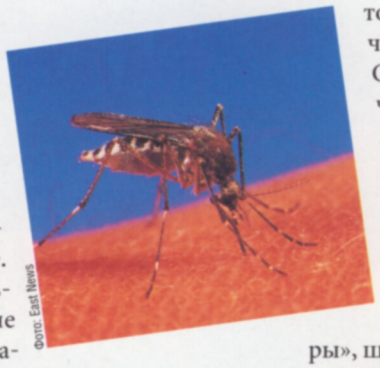


Фото: East News

Способ 1. Советский одеколон «Ангара» отбрасывает комариные полчища на несколько метров, но только в первые полчаса после «полива». Современные химические средства типа Bayon или Autan, называемые репеллентами, действуют на насекомых в течение нескольких часов и, в отличие от «Ангары», щадят твою кожу. Их действие очень простое: эмульсия, крем или лосьон от комаров, нанесенный на кожу, источает резкий запах, отпугивающий не только комаров, но и других кровососущих — клещей, слепней. Препарат может находиться во флаконе или аэрозольном баллон-

Здоровье

Бегом!

Бег — один из эффективных способов улучшить работу сердца и легких, а лето — самое прекрасное время, чтобы начать бегать. Если ты в этом деле новичок, начни с дорожек с упругим искусственным покрытием, чтобы не повредить лодыжки и стопы, а затем уже приспосабливайся к более жестким поверхностям. В любом случае в первое время избегай асфальта, потому что бег по нему не слишком благоприятно сказывается на позвоночнике.

Если ты будешь бежать в ровном темпе, то не собьешься с дыхания. Как только установишь для себя удобный ритм и дистанцию, тренируйся и постепенно увеличивай нагрузку. Бег вверх по склону особенно ценен, потому что нужно преодолевать большее сопротивление. Однако помни, что бег — спорт с весьма «ударными» нагрузками. В сумме на каждую ногу приходится вес, который в 7-9 раз превышает твой собственный. Так что если не хочешь потом жаловаться на боли в ступнях, коленях, ахиллесовых и подко-

Фото: Kurt Wilson / RSI

Марш!

ленных сухожилиях, спине, то не забывай о здравом смысле — правильно рассчитывай свои силы.

им писк врага

чике и быть жидким, а может выглядеть как сухой дезодорант — в виде карандаша, что упрощает его транспортировку и применение. Не менее удобны спреи от комаров, предназначенные для целого помещения, а не для тебя персонально. Побрызгал — через минуту комаров нет. К сожалению, после этого рекомендуется проветрить комнату, но для того чтобы не налетели новые комары, надо вовремя закрыть окно.

Способ 2. Для уничтожения кровопийц в комнате можно использовать электрический приборчик со вставляющимися в него пластинками или с колбочкой и фитилем («Фумитокс», Globol), которые пропитываются неприятным для комаров составом. Он не обладает ярко выраженным запахом, но, испаряясь, действует на комаров буквально как наркотик. Они «прилипают» к стенам или оседают на полу и кайфуют там до следующего дня. Какая там кровь!

Способ 3. Подобным же образом действуют в течение нескольких ночных часов тлеющие ароматизированные спирали, но помимо химического препарата, сгорающего вместе с основой, на комаров влияет легкий дым, которого они на дух не переносят.

Способ 4. Все вышеперечисленные способы можно назвать химическими, но есть еще очень оригинальный — акустический, придуманный в России. Маленький цилиндр размером с пальчиковую батарейку (ибо только она туда и помещается) издает мерзкий писк, похожий на комариный, и отпугивает насекомых — видимо, им одним понятными угрозами и ругательствами. Если ты сам сможешь в течение всей прогулки по лесу выдерживать этот непрекращающийся звук, на тебе не будет ни одного укуса, разве что в районах с особой плотностью «населения». Вообще, эту штуку лучше всего повесить на шею ребенку, которому на подобные раздражители наплевать, и пустить его бегать по лесной полянке. И тебе не слышно, и его не покусают.

Профилактика

Намотай себе на зуб

Некоторые знатоки утверждают, что по-русски это называется «флосс». Другие говорят — зубная нить.

Как бы там ни было, тебе давно пора научиться правильно пользоваться этой штукой для чистки зубов. Поверь, это совсем несложно:

- **Оторви** от катушки примерно 40 сантиметров зубной нити.

Намотай большую ее часть на средний палец левой руки, а оставшийся конец — на тот же палец правой руки.

- **Зажми** нить между большим и указательным пальцами обеих рук. Осторожно вставь нить между зубами. Не делай резких движений.
- **Когда нить** коснется десны, натяни ее вокруг зуба (так, чтобы она приняла форму буквы «С»). Осторожно проведи нитью по поверхности зуба снизу вверх и обратно.
- **Теперь вставь** нить с другой стороны зуба и повтори эту несложную процедуру.
- **Проделай** то же самое с каждым зубом, включая зуб мудрости (если он у тебя уже вырос), время от времени отматывая с пальца левой руки чистую нить и наматывая использованную на палец правой.

TJ
Collection
ENGLAND

New Classics

Обувь и аксессуары. Справки по тел. (095) 232 2725

Практика

Погладь ее нежно

Современный деловой человек всегда должен ВЫГЛЯДЕТЬ, как говорится, на миллион долларов — стрелки на брюках остры, как опасная бритва, внушающий уважение пиджак, стильный галстук и отутюженная рубашка. И если зимой плохо выглаженная сорочка под пиджаком* не очень заметна, то летом она должна быть безукоризненна. А что делать? Успешный бизнес требует жертв. Впрочем, самостоятельно выгладить рубашку может каждый. Запоминай!

Начинать надо с выбора правильной температуры глажки. Внимательно изучи бирку, пришитую с изнанки рубашки. Если таковая отсутствует, установи терморегулятор утюга на отметку средней температуры глаженья — **«шелк»** или **«шерсть»** (на некоторых утюгах — соответственно «•» или «••»), так как в большинстве случаев ткань содержит синтетику. Проведи уголком нагретого утюга по нижнему краю рубашки с изнанки. Если температура слишком высокая, утюг будет плохо скользить, если низкая — ткань не разгладится. Теперь приступай к глаженью.

1. В первую очередь нужно гладить воротничок: с лицевой стороны, от уголков и краев к середине, чтобы вдоль швов не оставалось заглаженных складок.

2. Отгладь манжеты так же, как и воротничок: от краев к середине.

3. Переходи к рукавам. Для этого ровно разложи рукав на гладильной доске от верхней его точки (той, где он пришит к плечу) до согнутого посередине манжета. Старайся, чтобы с обратной стороны рукава не оставалось складок. Прогладь его с обеих сторон, не заглаживая «стрелок».

4. Совмести внешнюю и внутреннюю стороны рукава: швом к середине внешней стороны и прогладь их поочередно.

5. Отутюжь плечи и кокетку (и спереди, и сзади). Для этого возьми рубашку со стороны спинки на 12-15 см ниже линии плеча (примерно там, где проходит шов кокетки) и положи ее на доску спинкой вниз и полочками вверх. Прогладь по очереди каждое плечо.

6. Самое простое — глаженье спинки рубашки, а заодно и боковых швов.

7. Прогладь поочередно обе полочки. Карманы рубашки аккуратно разглаживают так же, как воротничок и манжеты, т.е. от краев к середине.

Имей в виду:

- наиболее тщательной глажки требуют воротничок, верхняя часть полочек и манжеты;
- чтобы рубашки из натурального шелка, шерсти и трикотажа, а также темные однотонные не лоснились, их гладят только с изнанки или через отжатую марлю, предварительно смоченную в слабом растворе уксуса;
- чтобы вышивка (например, монограмма) выглядела рельефно, ее гладят с изнанки на мягкой поверхности;
- после глаженья нельзя сразу же надевать рубашку или убирать ее в шкаф. Надо дать ей остыть, т.к. в теплом виде она быстро сминается.

Фото: И. Бушков, Д. Шевцов. Модель: Олег (агентство Modus Vivendis)

Практика

К топору!

Поколоть дрова. Казалось бы, что может быть проще — знай себе маши топором. Ан нет. Оказывается, и это нехитрое дело можно как следует регламентировать. Поэтому перед тем как хвататься за топор, ознакомься с ПРАВИЛАМИ, которыми руководствуются заслуженные американские дровосеки.

- Запомни: самый безопасный и удобный инструмент для колки дров — колун (это такой большой топор).
- Проверь, достаточно ли хорошо он заточен. Тупой колун отскочит от полена и если врежет тебе по ноге — не обрадуешься.
- Колода, на которую ты ставишь полено, должна быть как минимум 40 см в диаметре.
- Широко расставь ноги и внимательно посмотри на полено (кстати, оно должно стоять, а не лежать на колоде).
- Возьми колун обеими руками так, чтобы до конца топорища оставалось около 5 см (это очень важно).
- Поставь острие колуна на середину полена, потом плавно замахнись. Когда колун окажется у тебя над головой, так же плавно опусти его назад на полено. Главное — не промахнись.
- Старайся выбирать сухие поленья.
- Если у тебя нет колуна, можно расколоть полено при помощи клина или нескольких клиньев. Никогда не используй в качестве клина топор (он слетит с топорища). Кроме того, не забивай клинья обухом топора — рано или поздно угодишь топором себе в лоб.

Опыт

Поставь на КАРТУ

Чтобы завоевать сердце прекрасной дамы, мужчина должен уметь поразить ее воображение. Один из проверенных способов очарования особо доверчивых представительниц противоположного пола — показать им какой-нибудь сногсшибательный карточный фокус. Итак, попроси девушку взять в руки новую колоду карт, как следует перетасовать ее и положить на стол рубашкой вверх. Затем пусть она сдвинет колоду в любом месте и, взяв в руки верхнюю половину, запомнит нижнюю карту, не показывая ее тебе.

1 После этого предложи ей вернуть карты на место, при этом указав пальцем, куда именно — то есть на оставшуюся часть лежащей на столе колоды.

Потом попроси ее разложить колоду на несколько стопок, а затем снова собрать их в любой последовательности.

2 Теперь положи колоду себе на ладонь и сделай рукой легкое движение. Карты сами собой сдвинутся в нужном месте.

3 Тебе останется только перевернуть сдвинувшуюся часть колоды, и взору твоей изумленной подруги откроется нужная карта.

В чем СОЛЬ:

Секрет предельно прост. Заранее насыпь немного соли в карман. Во время выполнения фокуса незаметно опусти туда руку. Крупинки соли прилипнут к твоим пальцам, в том числе и к указательному. Когда будешь показывать, куда положить снятые карты, незаметно стряхни несколько крупинок соли на часть колоды, которая лежит на столе. Соль окажется под нужной картой, и колода сама сдвинется в этом месте, едва ты ее коснешься.

Quicktionary™

Карманный сканирующий переводчик

BYTE WINNER

- Автоматически выводит на экран перевод сканированных слов!
- Распознаёт более 280.000 слов и выражений.
- Распознаёт широкий диапазон шрифтов и размеров букв.
- «OptiCard» используется для перевода слов, которые неудобны для сканирования или неясно напечатаны.
- Вы можете взять Quicktionary™ с собой даже в самое далёкое и долгое путешествие.

Идеально подойдёт:

- школьникам
- студентам
- преподавателям
- деловым людям
- путешественникам
- и всем остальным

WIZCOM Technologies
8B Hamarpe St., Har Hozvim
Jerusalem 97774, P.O. Box 45085
Jerusalem 91450 Israel

Представитель в Москве: тел.: (095) 958-8078/8159, факс: (095) 232-9437.

© 1997 WizCom™ Technologies Ltd, all rights reserved. Ligature® OCR-on-Chip™ licensed from Ligature Ltd. copyright© 1990-1997, all rights reserved worldwide. Ligature® Compression Technology licensed from LigatureLtd. copyright© 1997, all rights reserved worldwide. Portions of source language from Small bilingual Dictionary© 1995 INSO® Corporation. All rights to such portions reserved.Small Bilingual Dictionary © 1995 INSO® Corporation. All rights reserved.

Про питание

Тройка лучших

Греки, испанцы и итальянцы подливают масла

Мы уже писали о том, что оливковое масло полезнее для нашего здоровья, чем подсолнечное. Оливковое не содержит холестерина, более того — регулирует уровень его содержания в крови и улучшает работу кишечника.

При покупке мы часто руководствуемся качеством этикетки и лишь изредка — информацией о пищевой ценности продукта. Но для истинного гурмана — оливковое масло как вино. У каждого сорта свой вкус, аромат и букет.

Подать к столу лучше масло экстра-класса— extra virgin olive oil

Самое ценное (и дорогое) масло получают методом первичного холодного прессования оливок. Такое масло темнее обычного, с ярко выраженным ароматом. Его можно и нужно использовать как заправку для салатов или просто есть с хлебом.

Для готовки возьми масло попроще

Согласно этикетке, это может быть чистое оливковое масло, но с обратной стороны упаковки ты найдешь надпись типа «с добавлением подсолнечного». Такое масло, как правило, дешевле. Используй его в своих смелых кулинарных экспериментах.

Особенности национальных оливок

Испанское оливковое масло экстра-класса — легкое, теплое, солнечное и менее острое, чем другие. Греческое и французское — значительно острее, с ароматом летнего салата, свежей зелени, яблок и трав. Итальянское масло — более ядреное и пикантное на вкус.

Фото: А. Кузнецов

Истинные ценности для истинных джентльменов

Телевизор мечты

Он обеспечит Вам лучшие места в кинозале. Вы окажетесь в самом центре оркестра и ощутите всю его мощь. Вам удастся заглянуть на дно моря, или попасть на край вселенной.

Все это **новый BeoVision Avant 32" с технологией 100 Гц**, встроенным видеомагнитофоном, процессором Dolby Surround Sound и самым большим кинескопом из всего спектра нашей продукции. Вместе с ним Вы, наконец, сможете по-настоящему почувствовать, что же такое музыка и фильмы, приключения и драма, ужас и смех, война и любовь.

Это целый мир **Bang & Olufsen**.

BANG & OLUFSEN

E-mail:max.level@relcom.ru **http://www.maxlevel.ru**

Москва ▼ Олимпийский проспект, 16, здание бассейна с/к "Олимпийский", подъезд 2, этаж 4. Тел.: (095) 974-2350, 974-2356, 974-2357. Факс: (095) 785-5663.
▼ Улица 1905 года, 10а.Тел./факс: (095) 785-1189, 785-1190.
▼ Краснопресненская наб., 12, ЦМТ ("Совинцентр"), под. 1 и 6, этаж 1. Тел./факс: (095) 967-0939.
Санкт-Петербург ▼ Невский проспект, 153. Тел.: (812) 277-4570, 277-5026. Факс: (812) 277-5891.
Екатеринбург ▼ Ул. Посадская, 28а, торговый центр "Универбыт". Тел./факс: (343-2) 22-8234.
Самара ▼ Проспект Ленина, 3, торговый центр "Кентавр", этаж 2. Тел./факс: (846-2) 43-8170.
▼ Московское шоссе, 77, Институт связи. Тел./факс: (846-2) 22-6642.

МАКСЛЕВЕЛ
ГРУППА КОМПАНИ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР «BANG & OLUFSEN» В РОСС

Про питание

Срок хранения до...

Иногда пища, которую ты хранишь в холодильнике, вроде и пахнет нормально, и выглядит вполне прилично, только есть ее уже нельзя — можно отравиться. Не стоит дожидаться, пока еда превратится в отвратительного вида дурно пахнущее месиво, — если срок хранения закончился, выброси ее без жалости.

А поскольку срок хранения указывают далеко не на всех продуктах, тебе пригодится наш мини-справочник.

Фото: И. Бушуков, Д. Шевцов.

Молоко и масло

Чаще всего дата, которая указывается на упаковке молочных продуктов, — это рекомендуемый производителем срок реализации. Непастеризованное молоко можно хранить в холодильнике неделю, а масло — месяц.

Замороженные овощи

В большинстве случаев срок хранения указан на упаковке. Обычно они могут храниться в морозильнике до года.

Приправы

Горчица, майонез, кетчуп, заправка для салата могут храниться в холодильнике 1–2 месяца.

Апельсиновый сок

Если он не хранится в плотно закрытом сосуде, то за пару недель способен потерять свою питательную ценность (лишиться витамина С).

Замороженный йогурт и мороженое

Срок хранения этих продуктов, как правило, указан на упаковке. Но если долго хранить мороженое в холодильнике, оно потеряет вкус.

Сыр

Если ты купил сыр в вакуумной упаковке, он будет сохранять питательные качества вплоть до второго пришествия. В других случаях сыр можно хранить несколько недель, до тех пор пока на нем не появится плесень и от него не станет исходить неприятный запах (если, конечно, это не специальный сыр с плесенью). При появлении плесени, можно отрезать заплесневелый кусок (не скупясь) и съесть то, что осталось.

Яйца

Что бы ни было написано на упаковке, яйца годятся в пищу до тех пор, пока они нормально пахнут. Запах тухлых яиц ты вряд ли с чем-то спутаешь.

Йогурт

Можно есть в течение двух недель после рекомендуемой даты реализации, указанной на упаковке.

Мясные полуфабрикаты

Как правило, их нужно использовать в течение недели после покупки.

Початая бутылка вина

Красное вино быстро окисляется и теряет вкус, поэтому старайся не держать его подолгу открытым. Лучше всего, если ты найдешь повод допить бутылку в течение двух-трех дней, в противном случае вино превратится в уксус.

Готовые мясные и рыбные блюда (включая супы)

Хранятся не очень долго — не больше трех-четырех дней.

Хлеб

Лучше всего сохраняется в холодильнике. При этом он абсолютно не теряет своих питательных свойств и витаминов на протяжении нескольких месяцев.

Овощи, которые не рекомендуется хранить в холодильнике:

Помидоры, лук, картофель. При низкой температуре они теряют свой вкус.

Позаботься о себе

Здоровый дух

Запах одеколона чрезвычайно информативен (для тех, кто разбирается, конечно). Легкий аромат туалетной воды For men как минимум означает, что его носитель чистоплотен, более или менее обеспечен и хочет нравиться окружающим. Но! Неудачный выбор парфюма так же возможен, как и неудачный выбор костюма. Представляем твоему вниманию беспроигрышные варианты...

TSAR
от Van Cleef & Arpels

Новая версия, подходящая как демократам, так и монархистам. Бодрящая свежесть, сочетающая в себе ноты ананаса и грейпфрута, лаванды и кардамона, сандала и ладана. Флакон украшен гербом Петербурга — одного из самых прекрасных городов мира. Эстеты, TSAR — это для вас!

JAIPUR
от Boucheron

Очень индийский аромат, сочетающий в себе гелиотроп и бергамот, амбру и ваниль, мускатный орех... Одеколон «субботне-вечерне-специальный», использовать желательно в конкретном месте с конкретной целью, днем последствия непредсказуемы.

COOL WATER
от Davidoff

Классика. Вечная и неизменная. Лаванда, мята, кориандр, мускус... Аромат, дающий ощущение прохлады и покоя, даже если сознаешь, что это всего лишь затишье перед бурей. Энергичные и честолюбивые яппи! Ну, вы в курсе...

LE ROY SOLEIL
от Salvador Dali

Свежий аромат, сочетающий в себе ноты грейпфрута, бергамота, жасмина и амбры. Создан в 1997 году, еще совсем юн, но вполне может стать классическим и долговечным. Предназначен для мужчин, не равнодушных к искусству вообще, творчеству Дали в частности и к себе, любимому.

JUNGLE POUR HOMME
от Kenzo

Сочетание мускатного ореха, лимона, мате и масла голубого ливанского кедра создает пьянящий аромат, горьковатый и сладкий одновременно. В комплекте к Jungle желательны пустыня, джип, ружье для охоты на львов и красавица-блондинка. Если не хватает средств, оставь себе одеколон. И шатенку.

Секс

Как добиться от нее ЭТОГО

Очень просто — дай ей прочитать эту короткую заметку.

Исследования, проведенные голландскими учеными, показали, что регулярные занятия оральным сексом помогают женщине предотвратить развитие позднего токсикоза беременных. Густав Деккер, гинеколог из Амстердама, обнаружил, что у женщин, практикующих оральные сношения, на 50% снижался риск развития преэклампсии. Этому способствовало продолжительное присутствие отцовской спермы в организме. Сперма, проникающая в тело женщины во время обычного полового акта, тоже способствует развитию иммунитета. Но именно оральный секс существенно увеличивает шансы на то, что все будет в полном порядке. Учти, иммунитет возрастает постепенно, так что не затягивай с началом профилактических мероприятий. Vivat доктор Деккер!

Фото: East News / Age

MITSUBISHI GALANT

... ДЛЯ ИСТИННЫХ ЦЕНИТЕЛЕЙ СКОРОСТИ И КОМФОРТА

Вы не удержитесь от искушения занять место водителя и насладиться техническим совершенством этого автомобиля: бесшумным и мощным 2,5 - литровым двигателем, первоклассной ходовой частью, автоматической коробкой передач INVECS II. Расслабьтесь: кресла с автоматической регулировкой позволят Вам устроиться максимально удобно, а кондиционер немного охладит воздух. Нажав кнопку, опустите стекла, поставьте Ваш любимый компакт - диск. Вы будете гордиться, находясь за рулем такого стильного, технически совершенного и роскошного автомобиля.

Почему бы Вам не поговорить с ближайшим дилером MITSUBISHI MOTORS, он сообщит Вам более полную информацию.

Москва **ДИАМАНТ** Продажа: (095) 401-2333, 401-3801, Сервис: (095) 401-2737, Зап. части: (095) 903-3378, 903-8101; **РОЛЬФ** Продажа: (095) 940-2792, 940-2945, Сервис: (095) 940-1950, Зап. части: (095) 940-0918; Пермь: **УралАвтоИмпорт** Продажа: (3422) 902-900, 902-739, Сервис: (3422) 272-381; Сургут **Сибкар** Продажа: (3462) 214-951, Сервис: (3462) 390-565; Казань **Раиф-Центр** Продажа: (8432) 64-3224, Сервис: (8432) 64-3244.

Работа автосалонов БЕЗ ВЫХОДНЫХ.
Internet: **WWW.ROLF.RU**

ГАРАНТИЯ.
КРЕДИТОВАНИЕ.
СТРАХОВАНИЕ.
TRADE - IN.

MITSUBISHI MOTORS

Фитнесс: совет месяца

Не упускай из виду

Накачать трицепс просто. Надо только, чтобы гантель всегда находилась в поле зрения.

Ты, наверное, сто раз видел в спортзале, как парень, занимаясь с гантелью, лихо поднимает ее вверх и опускает... за голову. Хорошее упражнение на трицепс? Нет. Опасное пренебрежение законами человеческого тела.

В таком упражнении велика вероятность того, что предплечье под тяжестью слишком большого веса уйдет вниз, и это приведет к перерастяжению связок плечевого сустава. А измотанному тренировкой телу для травмы достаточно и легонькой гантельки. Как бы непонятно ни звучал диагноз, это довольно серьезная травма, гарантирующая тебе «освобождение» от занятий в спортзале как минимум на неделю.

Впрочем, избежать риска несложно, если держать гантель перед собой. Прислонись к наклонной (под углом около 75°) скамье, плотно упрись обеими ступнями в пол и возьми гантель в левую руку. (Это даст тебе и опору для плеч, и гарантию против выгибания спины.) Выпрями левую руку перед грудью, ладонью от себя **[1]**. Теперь, сгибая руку в локте, медленно опусти гантель к правому плечу **[2]**. Возвращая руку в исходное положение, ты как раз и заставляешь работать трицепс. Повтори упражнение 8—10 раз, потом смени руку. Несколько недель таких упражнений, и ты — обладатель прекрасных трицепсов. Причем без всякого риска.

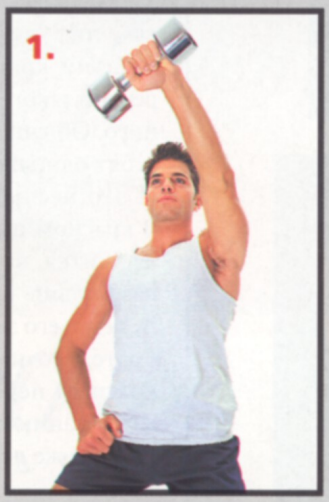


Фото: Michelle McCabe

Разминка

7 тысяч над землей

Матушка-природа, создавая человека, явно не рассчитывала на то, что ему придется втискивать свое тело в тесные самолетные сиденья эконом-класса и пребывать в них несколько часов подряд. Именно поэтому был изобретен бизнес-класс. Но существует другая возможность чувствовать себя максимально комфортно во время полета. Комплекс несложных упражнений поможет тебе размять затекшие мышцы.

Иллюстрации: Яна Ревенко

1 Икры. Ноги на полу. Не вставая с кресла, на несколько секунд медленно поднимись на носки, стараясь максимально оторвать пятки от пола.

2 Голени. Поставь ноги на ширину плеч. Не отрывая пяток от пола, поднимай носки как можно выше и удерживай ступни в этом положении несколько секунд.

3 Бедро. Вытяни ноги вперед. Напряги мышцы передней части бедра и сохраняй напряжение 2–3 секунды.

4 Плечи. Подними плечи так высоко, как сможешь, затем медленно опусти.

5 Грудная клетка. Выпрями спину, отведи плечи назад так, чтобы лопатки соприкоснулись. Вернись в исходное положение.

6 Поясница. Широко раздвинь ноги и наклонись вперед как можно ниже, упираясь руками в подлокотники. Задержись в этом положении на 10 секунд.

7 Спина и мышцы пресса. Держась за подлокотники кресла, разверни плечи влево, не отрывая ягодиц от сиденья. Оставайся в этом положении примерно 10 секунд. Затем выполни все то же самое в противоположную сторону.

8 Запястья и предплечья. Подними руку вверх к регулятору вентиляции. Делай кистью вращательные движения, как будто вкручиваешь лампочку. Продолжай в течение 10 секунд. Затем выполни это же упражнение другой рукой.

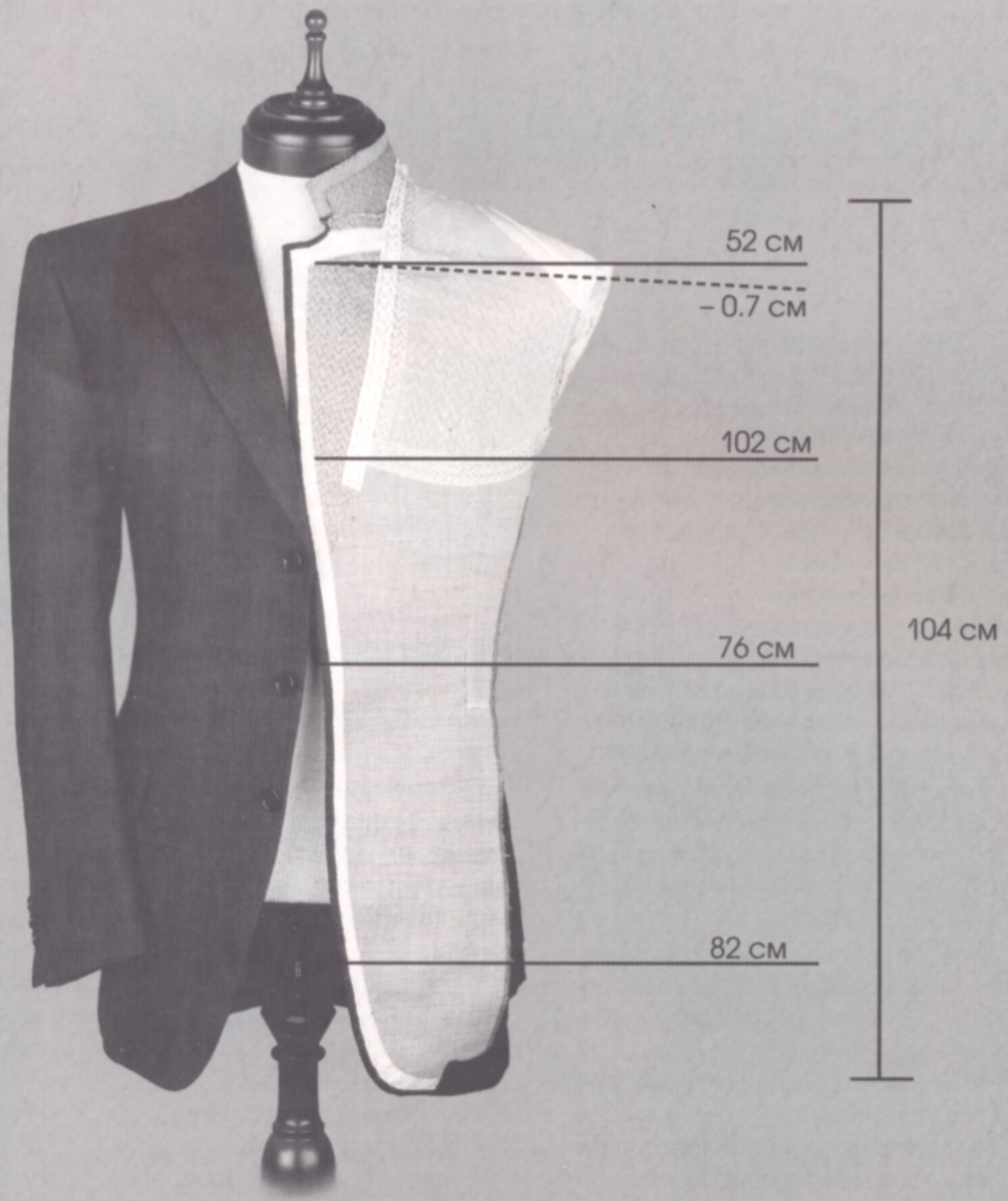
Про питание

Налегай на красный!

Наверняка ты никогда не задумывался, отличается ли чем-нибудь сладкий красный перец от такого же зеленого. Обычно они и стоят одинаково.
И это несправедливо. В красном перце содержится в девять раз больше витамина А, чем в его зеленом собрате. Но и это еще не все — красный перец почти вдвое опережает зеленый по содержанию витамина С. Так что покупай красный — за те же деньги вдвое больше здоровья!

Фото: Андрей Кузнецов

ДОРОГОЙ КОСТЮМ ДОЛЖЕН СИДЕТЬ ИДЕАЛЬНО



Brioni

Индивидуальный пошив

КАЛИГУЛА

МУЖСКАЯ ОДЕЖДА

Ленинский проспект, 52
Тел: (095) 137-13-81
E-mail: caligula@classic.ru

Магазин работает с 10:00 до 21:00 с понедельника по субботу и с 11:00 до 20:00 по воскресеньям.

Опыт

Собачий сервис

Собака, приносящая тапочки своему хозяину... Похоже, такое бывает только в рекламных роликах. Вот рвать любимые тапочки, слюнявить их и загонять под шкаф умеют все собаки без исключения. А принести их к ногам уставшего хозяина — не дождешься. Однако и из твоего Тузика можно сделать образец собачьего совершенства и преданности. Главное — иметь достаточно терпения и неограниченное количество тапочек, которые, безусловно, придут в негодность за время обучения.

1 Во время игры приучай пса к тому, что у хозяина появилась странная привычка запихивать в собачью пасть всякую мягкую гадость — плюшевые игрушки, старые шарфы и губки для мытья посуды. Причем хозяин тем больше радуется, чем дольше пес держит эту мерзость в зубах. Если пес категорически отказывается открывать рот, легонько нажми ему на подбородок и быстро засунь тряпочку в приоткрывшуюся зубастую щель, тут же провозгласив, что собачка — молодец!

2 После двух недель тренировок можно уже начинать жертвовать тапочками. Сложи их пятками вместе, чтобы они представляли собой единое целое. Потом со словами «Возьми тапочки!» всунь их в собачью пасть. К этому времени животное окончательно привыкнет к этой унизительной процедуре. Погладь собаку, забери у нее тапочки и дай что-нибудь вкусненькое. Повторяй процедуру по нескольку раз в день.

3 Постепенно провоцируй пса на то, чтобы он сам поднимал тапочки с пола. Сперва собака начнет брать их у тебя из рук, потом опускай их все ниже, и в один прекрасный день пес самостоятельно подберет тапочки. Задуши его в объятиях и скорми целый бифштекс — заслужил!

4 Теперь увеличивай расстояние между собой и тапочками. Положи тапочки перед псом, потом отходи чуть-чуть в сторону. Приказ «Возьми тапочки!» подается уже на дистанции тридцати сантиметров, метра, из соседней комнаты. Если пес выполняет команду хорошо, тапочки «отъезжают» от собаки — она приучается искать их. Тапочки уже необязательно вставлять друг в друга — собака привыкла к тому, что мясо выдается за две тапочки и только песики с развитым интеллектом могут попробовать уклоняться от половины дела, принося одну тапочку. Подобные интеллектуалы никогда не становятся исправными «тапконосителями», зато всегда будет повод гордиться тем, какая у тебя мудрая зверюга.

И вот настал торжественный день. Ты приходишь домой, и четвероногий друг кидается к тебе с тапочками в зубах. Ты добился этого! Следующая задача — отучить собаку от того, чтобы она подавала тапочки по пятьсот раз в течение суток...

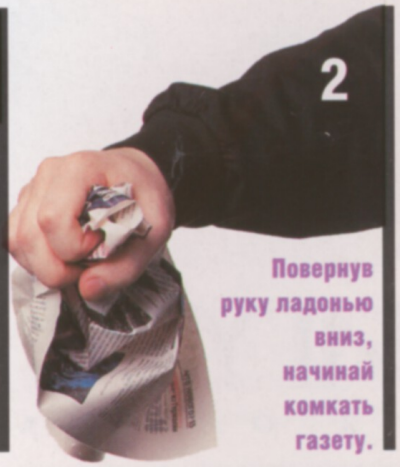
Фото: И. Бушуев, Д. Шевцов

Самый простой тренажер

Для этого полезного упражнения нужна только газета. Между тем, оно хорошо развивает пальцы, запястье и предплечье.

1

Вытянув руку, возьми пальцами газету.



2

Повернув руку ладонью вниз, начинай комкать газету.

3

Медленно сминай газету, пока не превратишь ее в тугой бумажный шарик.

Всё для фазенды

Купил участок по сходной цене? Ну, теперь ты заживешь настоящей жизнью! Все будешь делать сам.

Электронасос GRUNDFOS
Если именно на твоих шести сотках залегает нефть, будет чем откачать ее на-гора. **1600 руб.**

Газонокосилка RYODI
Поосторожнее с компьютерами на работе. Вспомни, что случилось с Газонокосильщиком, и коси на здоровье! **920 руб.**

Нагреватель для сауны и русской бани TYLÖ
А не запрограммировать ли нам на вечер баньку? **9520 руб.**

Подставка для дров в камине
Красивая и прочная. Дрова не прилагаются. **600 руб.**

Гриль PEIGA
А что если поля за околицей кишат куропатками? Учись готовить дичь на углях. **388 руб.**

Вилы WERGA
Читай инструкцию по эксплуатации. **128 руб.**

Опрыскиватель GARDENA
Оглянись вокруг! За каждым кустом притаился вредитель. Заправь ядом и от живота — веером! **388 руб.**

Бензопила MAKITA
Для занятий аэробикой на свежем воздухе. Укрепляет мышцы рук. **2300 руб.**

Фото: Essamba Arts

Опыт

Пляжная история

Пляж. Раскаленное солнце. Теплое море. Чайки опять же. Можно, наконец, расслабиться. Поваляться на горячем песке, а потом с разбега — в море. Что тебе надо знать, чтобы пляжный рай не был ничем омрачен?

Отравленный завтрак

Перед тем как положить бутерброды в прохладное место, заверни их в фольгу — каждый по отдельности. Так шансы отравиться уменьшаются.

Прощай, наличность

Нет, приятель, только не в туфли. Этот тайник известен даже начинающим жуликам. Если уж решил, что тебе совершенно необходимо иметь при себе бумажник, заверни его в фольгу и положи вместе с бутербродами. Но лучше всего — оставь в гостинице.

Проклятая тварь!

Все-таки обожгла. Среди вполне безобидных медуз попадаются и крайне неприятные особи. Тут тебе не обойтись без кредитной карточки. Воспользуйся ею, чтобы удалить слизь с обожженного места. (Попытавшись сделать это пальцами, ты только еще сильнее вотрешь яд в кожу.) Потом вылей на ожог немного уксуса — будет не так больно.

Замки на песке

На случай, если ты ненадолго впал в детство. Чтобы построенный тобой песчаный замок простоял века (как и положено настоящему хорошему замку), нужно глубоко копать (в прямом смысле слова).

Ошибка всех начинающих замкостроителей в том, что они опрометчиво используют для своих замков недостаточно мокрый песок. А потому рой яму до тех пор, пока не дойдешь до самой воды. Копай глубже!

Конфуз

Прибыв на пляж и расстегнув рубашку, ты вдруг почувствовал себя немного не в своей тарелке. Оказывается, ты что называется не в форме. Что ж, придется довольствоваться тем, что есть. Твоя задача — показать имеющееся в наличии с лучшей стороны. Самый простой способ — сильно выпятить грудь и попробовать втянуть живот. И главное, как говаривала твоя бабушка, не горбься.

Взятки гладки

Давать на лапу нам приходится часто и по разным поводам. Однако и в других странах (главным образом, в тех, что принято было называть развивающимися) тоже берут, и с большой охотой. Но есть существенные отличия. Поэтому, отправляясь в заграничный вояж, прочти эти советы (и главное, забудь, ГДЕ ты их прочитал).

Совет 1

Взяточники предпочитают наличные. Больше всего они любят американские доллары.

Совет 2

Основную часть своей наличности держи в бумажнике. В карманы брюк положи по одной бумажке — $10 и $20. Еще $50 спрячь куда-нибудь подальше. Сначала предложи самую мелкую купюру. Если этого окажется недостаточно, поройся в карманах и «обнаружь» полтинник.

Фото: Dankloff / Sipa Sel

Совет 3

Предоставь инициативу властям предержащим. Только если ты убедился, что дело зашло в тупик, скажи что-нибудь вроде: «What will it take to make this happen?» (буквально: «что нужно, чтобы это было сделано?»).

Совет 4

Если тебя посадили в тюрьму, не пытайся выбраться оттуда при помощи взятки, разве что тебе недвусмысленно намекнут на такую возможность. В противном случае предложение мзды может только осложнить ситуацию.

Профилактика

Резинка не подведет

Врачи устали объяснять, что пользоваться презервативами необходимо. И все же большинство мужчин по-прежнему относятся к резинкам с изрядным недоверием. Мол, рвутся легко да и толку от них никакого, а весь кайф ломают. Хотя кондомы и не гарантируют абсолютной защиты от венерических заболеваний, они значительно снижают риск заражения при условии правильного использования. Недавние исследования, проведенные учеными среди проституток, показали: из 41127 случаев применения кондомов разорвалось лишь 49 изделий, что составило всего 0,12% общего числа. Отмечено также крайне незначительное количество случаев соскакивания презервативов (порядка 0,25%). Это демонстрирует исключительно высокий уровень надежности «изделия №2». Не забудь только о том, как его правильно надевать! А лучше запиши...

Установка кондома

- Используй презервативы только из неповрежденной упаковки. Поосторожнее с ногтями, кольцами и другими предметами, которые могут порвать латекс. Не разрывай упаковку зубами.
- Выдави воздух из приемного кончика презерватива и раскрути его прямо на восставшем пенисе.
- С латексными кондомами используй смазки только на водной основе. Продукты нефтепереработки, например вазелин, могут разрушить резину.
- После эякуляции придержи основание презерватива, чтобы он не соскочил. Используй кондом только один раз.

Готовь сауну летом,
чтобы в осеннюю слякоть и зимние холода
предаваться жарким воспоминаниям
промелькнувшего лета.
САУНЫ
в полном комплекте
из североевропейской ели,
американского кедра, дерева тсуга
душевые и паровые кабины
нагреватели
аксессуары для саун
• доставка • монтаж за 1 день
• гарантийное обслуживание
TYLÖ
"КОНТАКТ ПЛЮС"– эксклюзивный дистрибьютор в России
г. Москва, Кунцевская ул., д. 7, корп. 2, тел. (095) 440-0114 факс. (095) 440-0405
г. Москва, "Филевский торговый дом", ул. 1812 года, д. 12, тел.: 148-0451, 148-7571
г. Москва, "Росстройэкспо" Фрунзенская наб., д.30, пав. 4, 21
г. Челябинск, "Твинго", тел/факс: (3512) 33-6685
г. Екатеринбург, "Баварский дом", тел.: (3432) 49-4329, 60-3763
Приглашаем к сотрудничеству региональных дилеров

Еда

Чего ты не знаешь про Мед

Фото: Fast News / Ace

1. Если бы ты трудился как пчелка, у тебя бы крылышки отвалились от усталости. Чтобы собрать полкило меда, пчелам приходится налетать такой километраж, что хватило бы, чтобы три раза обогнуть земной шар.

2. В столовой ложке меда — 60 ккал, а в столовой ложке сахара — 56. Зато мед слаще на вкус из-за высокого содержания в нем фруктозы, поэтому съесть много меда труднее, чем много сахара.

3. С точки зрения здоровья мед намного лучше сахара. Увы, мед, продающийся в магазинах, подвергают термической обработке (чтобы сделать его более прозрачным и тягучим). При этом разрушаются содержащиеся в нем ферменты, витамины и органические кислоты. Из-за чего полезные свойства теряются, превращая мед в некое подобие сахара. Наш совет: покупай нерафинированный продукт (на рынке).

4. Мед обладает прекрасными антибактериальными свойствами.

5. Его лучше не давать маленьким детям. Ведь мед содержит цветочную пыльцу — сильнейший аллерген. Твой закаленный организм с ним справится, а слабый организм ребенка — нет.

Секс

Антисекс

Твои старания принесли плоды. Ты наконец-то заманил ее в свою спальню. Обидно, если труд многих месяцев пойдет насмарку из-за какой-нибудь глупости. **Поэтому запомни десять главных НЕ:**

Иллюстрация: В. Бочков

1. Не стоит глупо мычать, блеять и мяукать, впервые видя ее совершенные формы.

2. Не употребляй матерных слов. Это придает всей ситуации псевдоинтимность телефонного секса. И не проси ее говорить «грязно».

3. Не задерживайся в ванной. Это может вызвать у нее приступ паранойи по поводу собственной чистоплотности. Или, не дождавшись тебя, она заснет.

4. Не надевай семейных трусов в цветочек.

5. Не повторяй то, что ты видел в фильмах.

6. Не говори о своих предыдущих женщинах. Даже если сравнение — в пользу твоей новой избранницы, призрак бывшей подружки сразу же встанет между вами и не позволит ей расслабиться.

7. Не стоит включать «Iron Maiden» или местную рэйв-станцию, от которых ты всегда заводишься. Она почувствует себя очередной «девушкой на ночь» в приложении к любимой музыке.

8. Не проси ее надевать чулки в сеточку на подвязках и красные «шпильки». У нее может отпасть всякое желание.

9. Не смотри телевизор.

10. Не кричи:

а) yes;

б) имя другой девушки;

в) го-о-о-о-л.

Самочувствие

Зануды: группа риска

Когда в следующий раз, сидя в компании приятелей, ты захочешь прервать беседу словами: «А вот я...», «А у меня...», помни — ты рискуешь жизнью.

Исследования, проведенные американскими психологами, показали, что люди, склонные доминировать в разговоре и говорить только о себе, умирают в более раннем возрасте, чем люди, умеющие слушать собеседника. Так что выслушивая нескончаемый монолог своего приятеля-зануды, утешься тем, что он все равно загнется раньше.

INKOGNITO - ОЩУТИМАЯ РАЗНИЦА

Эксклюзивная

коллекция

солнцезащитных

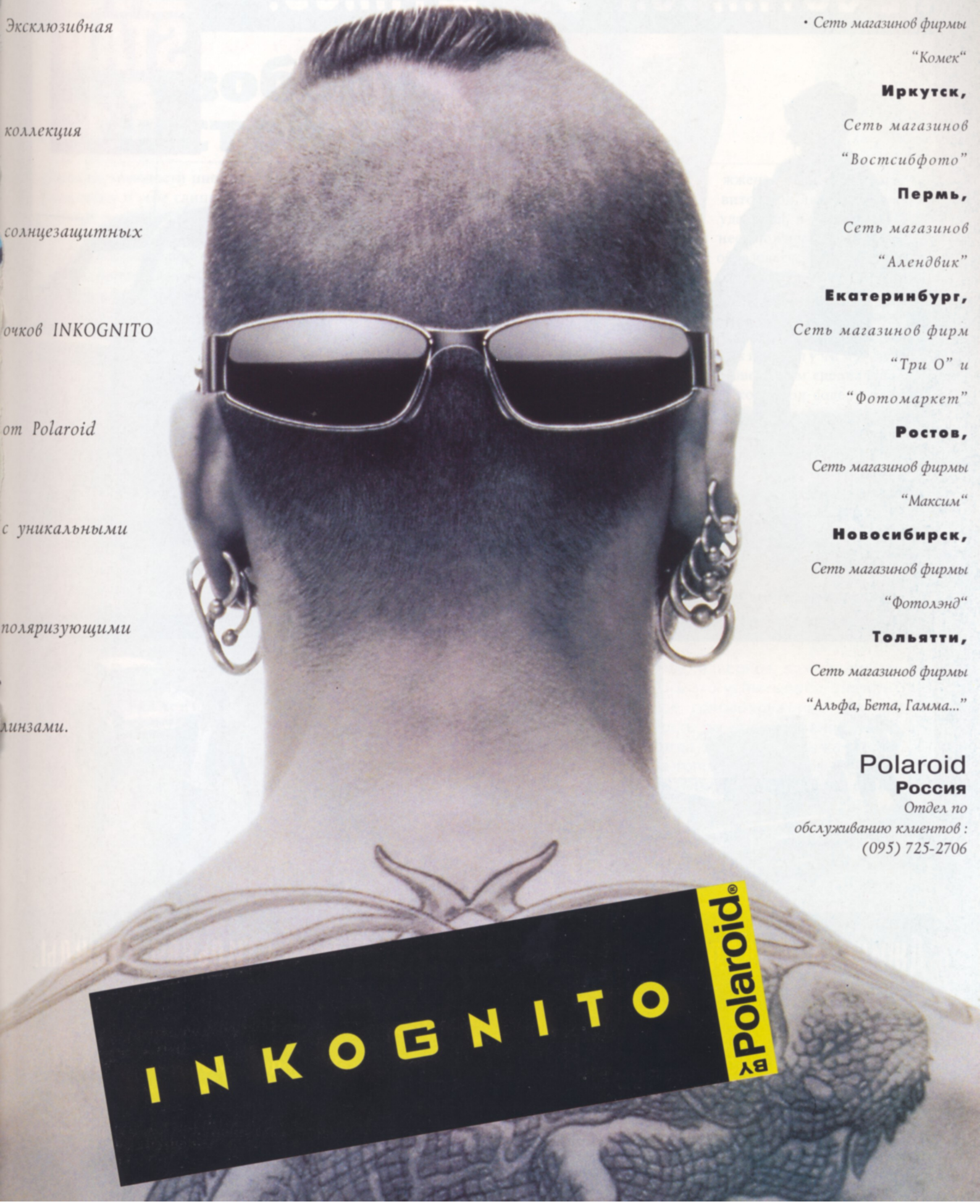
очков INKOGNITO

от Polaroid

с уникальными

поляризующими

линзами.



Москва,

• ГУМ,

Фотосалон, 3-я линия, 1 этаж.

• Сеть магазинов фирмы

"Комек"

Иркутск,

Сеть магазинов

"Востсибфото"

Пермь,

Сеть магазинов

"Алендвик"

Екатеринбург,

Сеть магазинов фирм

"Три О" и

"Фотомаркет"

Ростов,

Сеть магазинов фирмы

"Максим"

Новосибирск,

Сеть магазинов фирмы

"Фотолэнд"

Тольятти,

Сеть магазинов фирмы

"Альфа, Бета, Гамма..."

Polaroid
Россия
Отдел по
обслуживанию клиентов :
(095) 725-2706

НЕ ОСТАНЬСЯ БЕЗ ШТАНОВ!

BIG STAR

Джинсовая коллекция лето '98. Для любителей стильной одежды.

BIG STAR®

ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН: г. Москва, ул. Рождественка 5, м. «Кузнецкий Мост», тел. 923-8560

Архангельск • Барнаул • Белгород • Благовещенск • Братск • Владикавказ • Владимир • Воронеж • Гомель • Железнодорожный • Иваново
Иркутск • Йошкар-ола • Казань • Кемерово • Киров (Вятка) • Королев • Краснодар • Красноярск • Курск • Магнитогорск • Минеральные Воды
Минск • Москва • Набережные Челны • Нефтекамск • Нижневартовск • Новокузнецк • Ноябрьск • Обнинск • Омск • Орел • Оренбург • Павлодар
Пенза • Петрозаводск • Петропавловск-Камчатский • Пятигорск • Ростов-на-Дону • Руза • Рязань • Самара • Санкт-Петербург • Саратов
Северодвинск • Серпухов • Стерлитамак • Тамбов • Тверь • Тула • Тюмень • Усть-Илимск • Уфа • Фрязино • Хабаровск • Чебоксары • Челябинск
Чита • Шахты • Щелково • Ярославль

Московский офис: тел. (095) 216-6968

* Товар сертифицирован

На свободу с чистой совестью

Ошибки молодости иногда оставляют о себе слишком долгую память. В виде несмываемых татуировок, наколотых штопальной иглой в обстановке, далекой от стерильности, во времена, о которых и вспоминать-то не хочется. Что делать, если корявые синие рисунки и надписи типа *ВДВ ДМБ 92* или, того круче, *ОНИ УСТАЛИ*, не вызывают у тебя больше приступов несанкционированной ностальгии?

Не надейся, что татуировка пройдет сама. Гораздо проще вернуть своей коже первоначальный вид, обратившись к специалисту. Вот что говорит врач НПО «Косметология» Л.М.Розентул: «На сегодняшний день существует два эффективных метода выведения татуировок: дермабразия и удаление с помощью лазера. При дермабразии удаляется поверхностный слой кожи (эпидермис) и захватывается часть собственно кожи, в которой и расположено красящее вещество татуировки. Это производится с помощью прибора, головка которого, вращаясь со скоростью 35 тысяч оборотов в минуту, шлифует кожу. Если поверхность татуировки достаточно большая — операция производится в несколько приемов. Те же участки можно выжечь с помощью медицинского лазера. При удалении используется местное обезболивание (лидокаином или новокаином). Рана заживает приблизительно через пару недель, но еще в течение 1-2 месяцев может сохраняться краснота. Если татуировка поверхностная — проблем при ее удалении практически не возникает.

Если же краска залегает достаточно глубоко или в качестве красителя использовалась жженая резина (она плавится при любом способе удаления, и избавиться от нее сложнее всего), могут образоваться рубцы. Однако расстраиваться не стоит — с ними тоже можно бороться: с помощью облучения мягкими рентгеновскими лучами или введением специального кортизол-содержащего препарата».

Добавим, что приблизительная стоимость удаления 1 $см^2$ татуировки составляет от 90 до 100 рублей.

Фото: East News

Фитнесс

Если приходится несладко

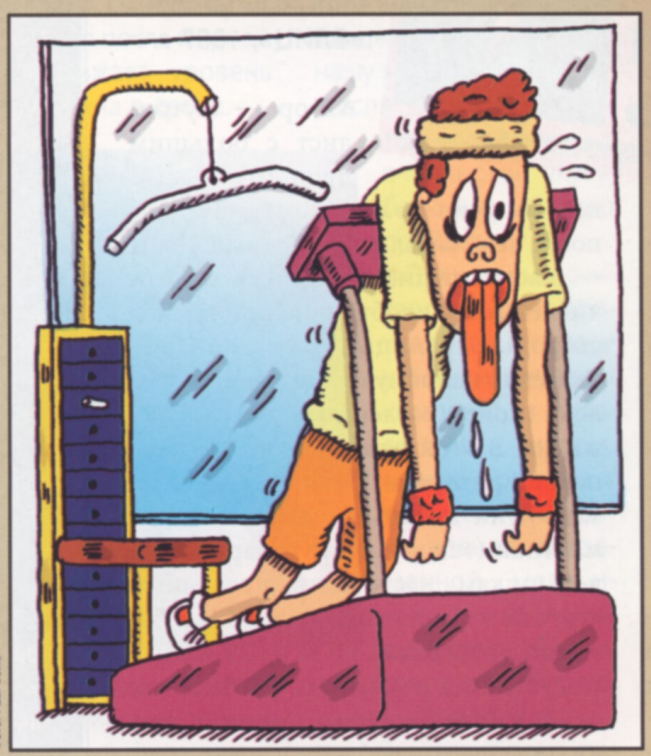


Фото: Paul Corio

Тебе, наверное, тоже доводилось это испытывать. Внезапное головокружение и слабость во время тренировок, когда ты начинаешь качаться на голодный желудок. Причина — низкое содержание сахара в крови, или, по-научному, гипогликемия.

Стакан апельсинового сока поможет быстро восстановиться (если, конечно, ты в состоянии доползти до холодильника). Но лучше не доводить дело до этого. Перед тренировкой съешь яблоко, выпей стакан молока или томатного сока. Любая пища, содержащая глюкозу (например, банан или горсть изюма), съеденная во время или после тренировки, пополнит запас сахара в крови и поддержит твои силы.

Книги Автор: **Александр Смирнов**

Владимир Мальцев. Пещера мечты, пещера судьбы. Размышления спелеолога в форме вольного трепа.

Изд-во «Астрель», 1997 г.

Кого-то тянет в небо, поближе к ангелам, ну а кого-то — под землю, в пещеры. Спелеолог — профессия трудная, требующая змеиной ловкости и кошачьего зрения. Текст, написанный заслуженным «пещерным человеком» Мальцевым, весел и информативен. Нечто среднее между научной фантастикой («Штурм Б-подвала предприняли красноярцы, группа Фролова») и нешуточной психоделикой («Эксперименты заключались в следующем: одна группа жжет различные характерно вонючие вещества в тех тупиках Промежуточной, в которые уходит ветер, а другая — нюхает на входе в Макаронную Речку».). Мир запутанных подземелий «предоставляет гораздо более богатые возможности для извлечения всеобщего кайфа для нестандартного человека, чем любая из искусственно созданных сред типа работы, армии» и т.д., считает господин Мальцев.

Такуан Сохо. Письма мастера дзэн мастеру фехтования. Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

Изд-во «Евразия», СПб, 1997 г.

В XVII веке по Японии бродило немало опасных и мудрых людей. Самыми известными из них, вероятно, были авторы этого сборника: просветленнейший дзэн-буддист Такуан и утонченный головорез Мусаси. Первый больше теоретизировал, повергая врагов силой воли и духа, второй был не прочь поучаствовать в кровавых самурайских разборках. Именно Мусаси разработал стиль поединка двумя мечами, достигнув в конце концов такого уровня, что не использовал ни один, убивая своих оппонентов веслами, недоструганными луками и чуть ли не плевками. Результат: в своих знаменитых трактатах (в книгу включены три из них) Такуан доказывал, что путь Дзэн и путь Меча суть одно и то же, и обучал воинов. Мусаси окончил свои дни в аскетическом уединении, в пещере, написав «Книгу пяти колец» (Земли, Воды, Огня, Ветра и Пустоты) — это классический учебник по военной стратегии.

Александр Ткаченко. Футболь. Записки футболиста.

Изд-во Русско-балтийский информационный центр «БЛИЦ», 1997 г.

Автор — футболист с большим прошлым — в 25 лет получил травму позвоночника, после чего начал писать стихи. Ныне — маститый писатель, член многочисленных литобъединений по обе стороны границы. Воспоминания Ткаченко напрямую связаны с футболом: поле, раздевалка, закулисная жизнь. В этой книге нет ни высокопарной риторики (типа «О спорт, ты мир»), ни дебильно-улыбчивой романтики («спортсмены подарили болельщикам настоящий праздник», «трус не играет в хоккей» и проч.). Зато есть грубоватая, но вкусная «соль»: о неуставных и уставных футбольных отношениях Ткаченко пишет с проникновением влюбленного документалиста.

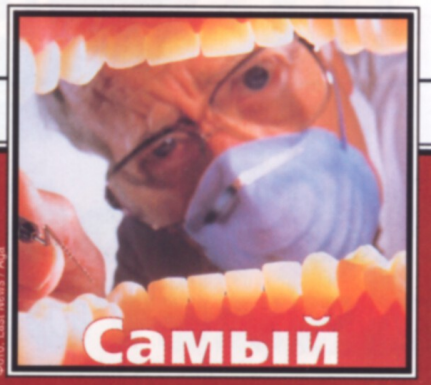


Фото: East News / Aga

Самый страшный страх

Фигура дантиста с его зубодробительными инструментами традиционно была окружена зловещим ореолом. Но не так уж он страшен, как мы привыкли думать. Вот как легко можно преодолеть страх перед этим «ужасным» человеком:

Осторожно, нервы!

Усаживаясь в стоматологическое кресло, все мы боимся, что будет больно. Современные бормашины и средства анестезии дают гарантию того, что больно не будет. Помни об этом, и станет легче. Если не помогает, попытайся представить себе берег океана. Дыши в такт прибою.

Сверлить? Вот этой штукой?!..

Увидев перед носом сверло бормашины, ты непроизвольно сжимаешься в предчувствии адской боли. А когда все мышцы напряжены, даже легкий укол воспринимается очень болезненно. Лучший выход — расслабиться. Для этого поочередно напрягай и расслабляй мышцы ног, рук, ягодиц и живота.

Пальцы в рот

От страха дыхание всегда учащается. Но если ты начинаешь часто дышать, когда у тебя во рту находится тампон и семь пальцев дантиста, это скорее всего вызовет у тебя рвотный рефлекс. Чтобы его избежать, постарайся глубоко дышать животом (а не грудью). Другой способ — хмыкать носом. Хмыкая, ты закрываешь языком вход в глотку, что предотвращает рвотный позыв. Если ничего не помогает, перед тем как идти к дантисту, прими легкое успокоительное.

Позаботься о себе

Какой дезодорант *лучше выбрать летом*

Мы пользуемся 3 видами дезодорантов: аэрозольный (spray), шариковый (roll-on) и твердый (stick). Что же выбрать летом? Если ты собираешься на пляж, не бери с собой спрей. Он легко смывается при купании, и тебе придется снова наносить его после каждой водной процедуры, а это небезвредно. Такой дезодорант распыляется в виде микроскопических капелек, которые на солнце могут сыграть роль линзы. Если ты в солнечный день когда-нибудь фокусировал солнечный лучик на бумаге с помощью лупы — можешь себе представить, что происходит с твоей кожей. Эфирные масла на влажной коже будут удерживать частицы аэрозоля в виде капелек, не давая им испаряться. Поэтому для пляжа идеально подходит шариковый или твердый.

Отправляясь на прогулку по городу в жаркий летний день, используй аэрозоль или твердый, так как шариковый дезодорант частенько оставляет следы на одежде. А если ты надел облегающую футболку — твердый подходит лучше всего, так как является еще и антиперспирантом, а значит, не только избавляет от запаха пота, но уменьшает потоотделение и предотвращает образование разводов под мышками.

Профилактика

Лук от всех недуг

Знаешь ли ты, что...

■ Повара впервые стали приправлять еду лучком примерно 5000 лет назад.

■ Сырой лук — хорошее средство от насморка.

■ Лук — низкокалорийный продукт (23 ккал на 100 г сырого продукта) и при этом содержит витамин С, кальций, калий и клетчатку.

■ Своим запахом он обязан сере, которую он впитывает из почвы.

■ Если крутым кипятком обдать лук, от него не слезятся глаза и потом не так сильно пахнет изо рта.

■ Головка сырого лука, съеденная после жирной еды, снижает уровень холестерина в крови.

Фото: PHOTODISC

■ Лук содержит природные противомикробные вещества — фитонциды. Они успешно борются с бактериями и вирусами, ежедневно атакующими нашу носоглотку.

■ Если приложить ломтик сырого лука к пчелиному укусу, боль очень быстро пройдет.

■ Одно время считалось, что, прикладывая к голове утром и вечером компресс из сырого лука с медом, можно бороться с облысением. Точка зрения современной медицины: наволочки придется менять слишком часто, а с лысиной — как повезет.

■ ...ну и хватит пока, пожалуй.

Опыт

Анекдот для начинающих

Рассказать анекдот — большое искусство, к которому так или иначе приобщается каждый. Ведь все мы в глубине души мечтаем хоть пару минут побыть душой компании. Наши советы помогут тебе постичь азы этого мастерства.

Как не надо:

1. Если ты не замечал за собой актерских талантов, старайся избегать анекдотов, которые нужно представлять в лицах. Если ты не можешь удержаться от этого — подольше потренируйся перед зеркалом.

2. Не рассказывай историй с большим количеством персонажей, которые находятся между собой в запутанных отношениях.

3. После того как ты выслушал чужой анекдот, не нужно громогласно объявлять присутствующим, что ты знаешь кое-что получше.

4. Не стоит также пытаться рассказать анекдот, если обстоятельства этому не благоприятствуют. Например, на похоронах или во время занятий сексом.

Как надо:

1. Краткость — сестра таланта. Поэтому не растекайся мыслию по древу.

2. Никогда не говори: «Сейчас я расскажу вам очень смешной анекдот». Чем больше ожидания, тем сильнее разочарование.

3. Если ты решил украсть анекдот у Жванецкого, лучше сразу в этом признайся. Нет ничего хуже, чем быть пойманным. Кроме того, в случае неудачи все можно спихнуть на автора шутки.

4. Имей в запасе несколько совершенно несмешных анекдотов. Они пригодятся тебе, чтобы насолить какому-нибудь мерзавцу. Просто расскажи один из них, прибавив, что такой-то и такой-то говорил, что никогда не слыхал ничего более смешного.

Живопись короткими очередями

Автор: Роберт Кузнецов

Известно, что прогресс двигают лентяи. Одному американскому учителю физкультуры надоело извлекать заброшенные мячи из подвешенной на стене корзинки, он вынул из нее дно, и мячи стали падать сами. Так появилась новая игра — баскетбол. Другой американец, фермер, в один прекрасный день утомился метить своих коров, бегая за ними с ведром краски и кистью. Он зарядил духовое ружье шариком с краской и спустил курок. Недовольное мычание возвестило о рождении пейнтбола, игры, покорившей сердца миллионов мужчин.

LE ROY SOLEIL

HOMME

Товар сертифицирован

LES PARFUMS SALVADOR DALI

Ты убит, считай до двадцати!

Все взрослые дяди, теперешние банкиры и бандиты, пацифисты и террористы, в детстве играли в войну. Помнишь, как это было: пистоны, рогатки... «Ты убит, считай до двадцати!» Носились целыми днями по двору, и ничего больше не было нужно. Да, это было весело... Положа руку на сердце — что в теперешней взрослой жизни может сравниться по остроте ощущений с теми детскими играми? Сколько преимуществ мы потеряли, расставшись с детством, — не перечесть, а что мы получили взамен? Секс? Ну да, иногда, в какой-то мере... Особенно, эта рыжая прошлым летом... Короче, хочется иногда достать с антресолей старый самодельный гранатомет и как в былое время...

Единственным препятствием тут служит общественное мнение. А ну как шеф узнает, что ты носишь в кейсе водяной пистолет! То-то позавидует... Вернее, удивится. Но, слава Богу, есть способ потакать своим инфантильным пристрастиям без ущерба для репутации. Называется хобби. Тут тебе и компьютерные игры, и коллекционирование солдатиков и холодного оружия, охота, наконец. Однако самым азартным и самым захватывающим является развлечение, о котором ты уже наверняка слышал. Имя ему — пейнтбол. Скажу тебе как индеец ковбойцу: это НЕЧТО.

Убей их всех!

То, что в пейнтболе нужно стрелять друг в друга шариками с краской, знают уже почти все. Но как это происходит, каковы правила и как, собственно, стрелять?

«Помню, вынул я из маркера баррелплаг, зарядил полный фидер, подкрался сзади к судье и...»

Суть такова. Все желающие повоевать выходят на поле и делятся на две команды. Каждый участник облачен в униформу, маску и держит в руках маркер — специальное ружье. Собственно, на этом обязательная программа заканчивается. Дальше дело вашей фантазии: захватывать ли какой-нибудь условный флаг, играть до полного истребления противника или засекать время, а потом подсчитывать трупы. Игрок считается пораженным, если на нем самом либо на оружии появилось пятно краски размером с пятирублевую монету. Такое пятно появляется, если попавший в тебя шарик лопнул, а делает он это почти всегда. Летом игра ведется на природе, и игроки прячутся за естественными препятствиями. Зимой же боевые действия разворачиваются в каком-нибудь подходящем крытом помещении, а укрытиями служат самодельные фанерные щиты. Можно играть и в поле, но с укрытиями — интереснее.

На один бой у каждого игрока в запасе несколько сотен шариков, так что боеприпасы особенно экономить не приходится, тем более что точность стрельбы принципиального значения не имеет — по техническим причинам шарики часто отклоняются в сторону от заданной траектории. И хотя от одного нажатия на курок в стандартном маркере вылетает один шарик, при должном развитии моторики пальцев можно бить очередями.

Отступать некуда, позади — Москва

Итак, куда же податься скромному серийному убийце? В Москве существует уже несколько фирм, организующих «кровопролитные» вылазки на природу для всех желающих. www.paintball-ag.ru — по этому интернетовскому адресу ты найдешь исчерпывающую информацию со всеми адресами и телефонами.

Для того чтобы поиграть, не обязательно собирать команду. Можно прийти и одному, поджигатели войны присоединят тебя к команде твоего уровня. Но, конечно, своей компанией будет веселее, тем более что (откроем этот маленький секрет), если ты

приводишь большую компанию, человек десять, — сам играешь бесплатно. Фирма подберет удобное для вас место, и в урочный час на каком-нибудь заброшенном ядерном полигоне в ближнем Подмосковье вас уже будет ждать все снаряжение и подготовленное поле. Там вам растолкуют все тонкости игры и выделят судей — кто-то же должен следить за тем, чтобы игроки вели бой по правилам, а не отстреливались, истекая краской, из последних сил по полчаса.

Не надо думать, что пейнтболом коротают досуг только спецназовцы и чеченские террористы. Более всего игра популярна среди нарождающегося среднего класса — молодых бизнесменов, сотрудников банков и т.п. То есть тех, кто может себе позволить это удовольствие. В последнее время даже появилась мода отмечать знаменательные события не походом в очередной кабак, а таким вот выездом на свежий воздух — побегать, пострелять, поесть шашлычку.

Скажи-ка, дядя, ведь не даром?

Теперь о ценах. Бытует устойчивый миф о том, что пейнтбол — сверхдорогое развлечение. Скажем сразу: один день игры обходится примерно в $100. Дорого это или дешево, каждый решает сам. Для сравнения можно вспомнить цены среднего горнолыжного курорта. Подъемник, оборудование, проживание — можно сказать, то же самое, только ехать далеко не надо. Стоимость игрового дня складывается из цен на прокат отдельных частей амуниции. Так что если у тебя все с собой, то и расходы могут составить около $20.

Гонка вооружений

Экипировка пейнтболиста, пожалуй, — самая колоритная часть игры, особенно с точки зрения новичка. Первонаперво тебе понадобится маркер, т.е. само оружие (назвать этот космический бластер ружьем или пистолетом просто язык не поворачивается). По своей сути маркер — это духовое ружье. С ним в комплекте идет баллон со сжатым воздухом, либо углекислым газом. Баллон крепится на маркере либо в специальном подсумке. К маркеру прикреплен фидер — контейнер для шариков. Под действием силы тяжести шарик попадает в ствол, откуда выталкивается сжатым воздухом и летит, летит... Прокат маркера стоит $20 в день, баллона — $10.

Шарик представляет собой желатиновую капсулу с пищевым красителем внутри. Он совершенно безопасен экологически, его можно даже съесть, правда, за вкус фирма-производитель не ручается. Краска легко смывается с одежды, так что подготовка к новому бою состоит, в основном, в вытирании камуфляжа. Любители маленьких хитростей уже навострили уши — а нельзя ли незаметно стереть краску с пораженного участка во время боя? В принципе, можно, но за соблюдением правил строго следят судьи, и они наверняка заметят ваши чистоплюйские манипуляции. Дневная доза шариков — примерно 1000 штук, этого вполне хватит, чтобы поубивать всех, да еще для себя останется. Стоит $50-60.

Экологически-то такой шарик, может быть, и безопасен, но весит он не меньше пули — 9 г и летит со скоростью 100 м/с. Попадание по открытому участку тела довольно чувствительно и по ощущениям сравнимо с ударом плетки, поэтому в безрукавках и шортах лучше не щеголять. Даже после поражения в бедро, защищенное камуфляжными штанами, на коже остается след, больше всего напоминающий пикантный засос. (Ты уже чувствуешь Грандиозную Отмазку: — Это у тебя что, засос?! — Нет, шариком попало на пейнтболе. — А почему следы помады?! — А это краска. — А почему духами пахнет?! — А краска ароматизированная!!!) Самой главной деталью экипировки является защитная маска. Снимать ее нельзя ни при каких обстоятельствах, даже если она запотела изнутри. Лучше уж смотреть на мир сквозь туман и блики, чем не смотреть никак. Прокат маски — $5.

Что еще? Камуфляжная форма, подсумки, тубы с запасными шариками, бандана для защиты волос, шомпол, наколенники... Аксессуаров множество, и, надев на себя всю экипировку, обвесившись тубами и баллонами, вооружившись эффектным маркером, ты посмотришь на себя в зеркало и поймешь, что ради одного такого экстерьера уже стоило прийти и попробовать. Кстати, не забудь захва-

HYUNDAI ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВЫЙ GALLOPER II

- **Комфортабельный салон**
- **Подушка безопасности**
- **Кондиционер**
- **Встроенный иммобилайзер**
- **Двигатель 3.0V6 161 л.с./2.5 TDi 105 л.с.**
- **Новые функциональные блок - фары**
- **Литые диски колес**
- **Самоблокирующийся дифференциал**
- **Тормоза с ABS**

Благодаря сочетанию классической элегантности и непревзойденной мощи полноприводной модели GALLOPER Вы получите истинное удовольствие от вождения. Модель GALLOPER прекрасно укомплектована, практична и экономична. GALLOPER подойдет людям самых разнообразных профессий и увлечений. Помимо внешних достоинств и стильного дизайна GALLOPER отличает надежность и простота в управлении. Это автомобиль, который доставляет радость своему владельцу и не имеет равных на дороге.

Эксклюзивный дистрибьютор ЗАО "Кельвин", Тел.: 903-8083

АВТО-СТАРТ:	Графский пер., д.9, Тел.: 287-78-71, 287-21-78
АВТОГАРАНТ:	Новорязанское шоссе, д.6 рынок "Автогарант", пав. 27, Тел.: 503-52-97, 239-87-80
МИРУС:	пр-т Мира,ВВЦ, пав. 61, Тел.: 974-71-68
СТАР-СОФТ:	пр-т Андропова, д.22/30 Тел.: 271-18-60, 118-71-29
ЕСЕЙ:	Днепропетровский пр-д, д.6А, Тел.: 315-30-73, 389-10-77
КЕНДЭ-ШАНС:	Сокольнический вал, д.1а Тел.: 268-79-54, 137-61-17
ЦИФЕРБЛАТ:	Марксистская ул., д.34, Тел.: 912-00-11, 911-68-70

HYUNDAI

тить с собой фотоаппарат. Большинство тех, кто прибился к этому спорту, играют от случая к случаю, несколько раз в год. Но почти в каждой команде новобранцев оказываются один-два, для которых пейнтбол становится манией. Эти люди собираются в клубы, выступают на соревнованиях, покупают экипировку. И тут уже нет предела совершенству.

Каких только маркеров не производит капиталистическая промышленность! Помповые, с автоподачей шариков, сплошь напичканные электроникой. Только плати денежки. Классный маркер может стоить и $1000, и $2000. А маски! В основном их делают фирмы-производители аксессуаров для мотоспорта, например «JT». С забралами и без, с антибликовыми и незапотевающими двойными стеклами... При взгляде на такую маску за $200 вспоминается фильм «Звездные войны».

Ветераны рассказывают

Вот несколько советов, которыми с нами поделились профессионалы.

- Во-первых, во-вторых и в-третьих: никогда не снимай маску на игровом поле! Даже во время перемирия. Шальному шарику не объяснишь, что тебе захотелось почесать переносицу. Да и на трибунах лучше сидеть в маске — мало ли что.
- Надень под камуфляж что-нибудь плотное — шарик будет бить не так больно, а может, и не разобьется совсем. Отскочивший — не считается.

Попадание по открытому участку тела сравнимо с ударом плетки

- Как следует проверь оружие перед боем. Сделай несколько пробных выстрелов, чтобы понять, куда летят шарики и летят ли они вообще.
- Также перед началом игры договорись с судьями и игроками о нюансах правил, выслушай инструктаж и, пожалуйста, не спорь с судьями на поле боя. Умерла так умерла.
- Во время схватки не стесняйся перекрикиваться с соратниками. Сообщай обо всех замеченных маневрах противника, и если тебе кричат: «Прикрой!» — прикрывай до последнего шарика. Некоторые продвинутые пейнтболисты даже пользуются рацией, чтобы не драть глотку.
- Не думай, что, как следует прицелившись в маячащего противника, ты снимешь его одним выстрелом. Как уже было замечено, кучность стрельбы пневматического маркера несколько уступает аналогичным показателям автомата Калашникова, так что лучше стрельнуть несколько раз.
- Когда боевые действия закончатся, поставь маркер на предохранитель и заткни дуло баррелплагом — специальной затычкой. Это элементарные правила безопасности.

А ты записался в пейнтболисты?

Мало того что пейнтбол игра безопасная — травматизм в ней ниже, чем в теннисе или футболе, — она еще и полезная. Кто сможет заставить себя целый день тягать штангу или прыгать в волейбол? А тут часы пролетают незаметно, при этом ты находишься на свежем воздухе и постоянно двигаешься. Игрокам случалось даже, переодеваясь вечером в гражданскую одежду, обнаруживать, что она стала им велика на пару размеров. К тому же пейнтбол не знает предрассудков, ему покорны все возрасты и сословия. Будь ты банкиром или студентом-очкариком — на поле боя все равны. Вместе с шариками улетучиваются стрессы, напряжение и ненужная агрессия.

Итак, если ты еще мужчина, хватит сомневаться! Это нужно попробовать хотя бы один раз. Хотя бы для того, чтобы когда-нибудь, держа ноги в тазике с кипяточком, сказать: «Помню, вынул я из маркера баррелплаг, зарядил полный фидер, подкрался сзади к судье и...» VH

Фидер (обойма для шаров) VL 2000 вместимостью около 200 шт. $100
Маркер AUTOCOCKER $750
Защитная маска JT $90
Хариесс с тубами для шаров RENEGADE (5 туб по 150 шт.) $65
Ствол DYE $100
Защитные неопреновые перчатки JT $45
Воздушный баллон AIR AMERICA $400
Защитный камуфляж RENEGADE $120
Наколенники HATCH $45
Армейские ботинки MATTERHORN $120
Прокатная цена за комплект (попаршивее) — $50

БЕС КОМПЛЕ

Автор: **Людмила Анохина**

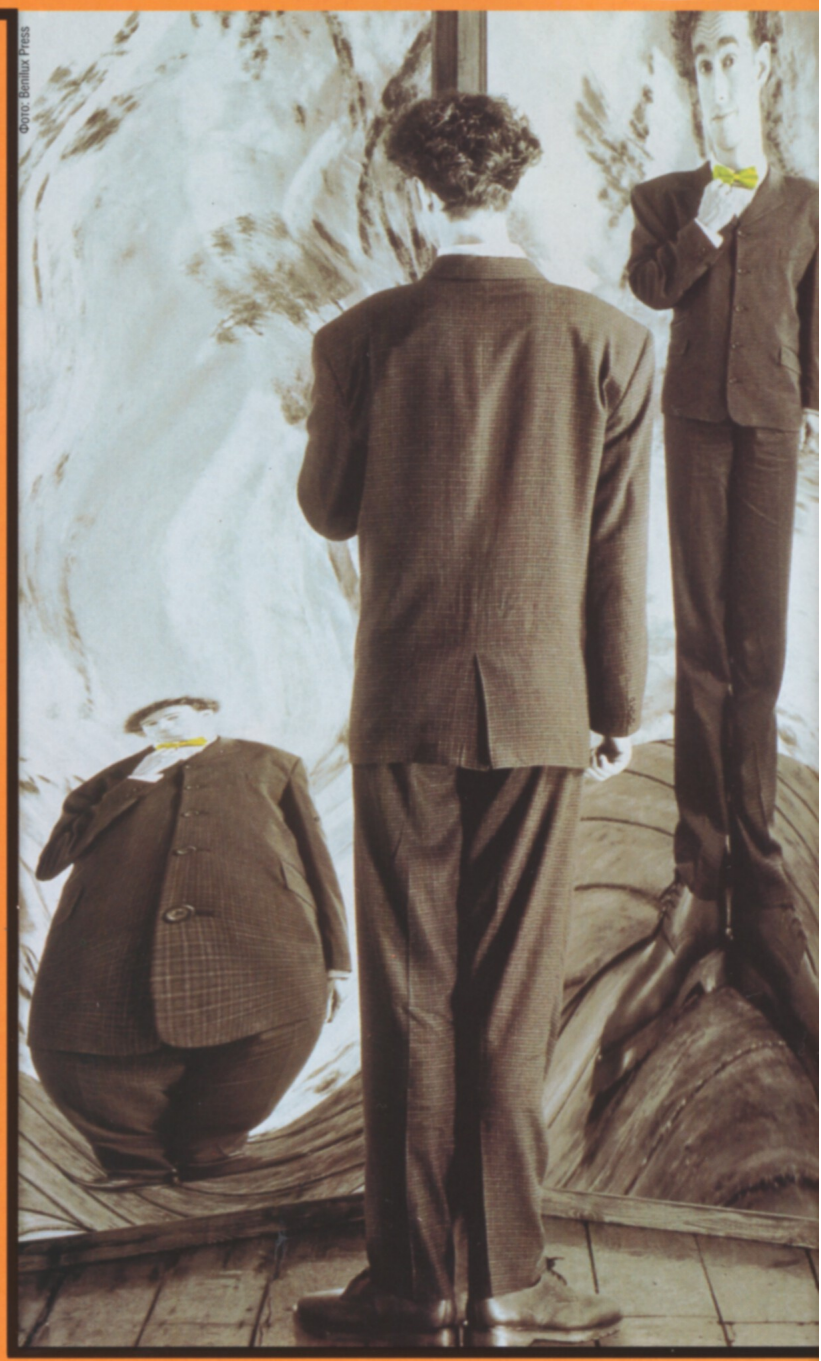


Фото: Benilux Press

Комплексы есть у всех. Даже если ты молодой, красивый и богатый, найдутся они и у тебя. Что уж говорить о тех, чей портрет далек от вышеприведенного. Разумеется, каждый человек индивидуален, и комплексы варьируются в зависимости от самооценки и положения в обществе. Один до глубокой старости комплексует из-за того, что уши у него в детстве выросли перпендикулярно к голове. Другой — из-за полного отсутствия ораторских способностей, третий — из-за того, что вместо шефа у них лихо заправляет шефиня. Причем в последнее время комплексов у мужчин даже прибавилось — роковое влияние рыночной экономики, феминизма и сексуального просвещения вместе взятых. Отнесись к своим комплексам проще, и жить станет легче не только тебе, но и окружающим.

Не вышел ростом Маленький рост — отличный внутренний двигатель. Один из малочисленных комплексов, который полностью уничтожать не рекомендуется. Низкорослых знаменитостей полно. Так что главное — выйти умом и талантом.

У тебя маленький член В сотый раз усвой, что важен не размер пениса, а то, насколько умело ты им орудуешь. И, кстати, не им одним.

У тебя нет женщины (а у всех есть) Перефразируя поэта, лучше быть голодным, чем есть что попало; лучше быть одному, чем жить с кем попало. В любом случае у тебя есть ты, а также множество секс-шопов с разнообразными приспособлениями для одинокого мужчины. Так что не паникуй. Правда, полностью в себя тоже не уходи — продолжай поиски подруги.

Боязнь неудачи в постели Фиаско случалось со всеми, причем чем больше нравится девушка и чем дольше ты ждал решающего момента, тем выше вероятность прокола. Отнесись к этому спокойно. Главное, чтобы этот эпизод не застрял у тебя в голове и не перешел в разряд хронических комплексов неполноценности.

Ты импотент или близок к тому, чтобы им стать Не сексом единым жив человек. Шутка. Злая. Если неудачи в постели стали не исключением, а правилом, не комплексовать, а лечиться надо. Чем раньше, тем лучше. И ни в коем случае не отказываться от общения с женщинами — пользуйся всем, что у тебя функционирует. А там, глядишь, и остальное зашевелится.

Ты стесняешься своего тела Никто не идеален. Даже твоя любимая Синди Кроуфорд, снимаясь в фильме, переживала, что ее целлюлит слишком заметен. Так что не надо изгибаться, пытаясь скрыть свое «пивное» пузо, и запрыгивать под одеяло в полной темноте. Веди себя с достоинством, и женщина вряд ли обратит внимание на твои недостатки. Кстати, на досуге все-таки не мешает заняться спортом.

Женщина зарабатывает больше тебя Радоваться надо. Любой европейский мужчина именно так и поступает. Вот и ты радуйся. Однако не заходи слишком далеко: одно дело, когда женщина зарабатывает поболе твоего, и совсем другое — когда она тебя попросту содержит.

Ты не умеешь танцевать (петь, произносить тосты и т.п.) Чем больше отказываешься, тем больше привлекаешь внимание и усугубляешь свой комплекс. Главное — участие. Стоит всего пару раз пересилить себя, изобразив несколько движений, и все пойдет как по маслу. А начинать лучше в малознакомой компании.

Всем нужны только твои деньги Устрой проверку «на вшивость» — пусти слух, что разорен. Вообще, самая настоящая дружба завязывается в детстве, поэтому, если ты вдруг разбогател, не забывай старых друзей. Знакомясь с девушками, не обязательно сразу осыпать их подарками и показывать свою семикомнатную квартиру — конспирируйся как можно дольше.

Отсутствие денег Если ты на мели, это не значит, что жизнь закончилась. Самый идиотский мужской комплекс в этом случае: «Не могу же я девушку в парк на скамеечку пригласить и дешевым мороженым угостить». Все зависит от девушки и ее отношения к тебе.

Женщина намного опытнее тебя в постели А кто сказал, что опытнее должен быть мужчина? Расслабься и полностью отдайся в ее власть. Если уж никак не можешь смириться, боясь показаться полным профаном в сексе, почитай специальную литературу. Кстати, большинство женщин именно оттуда весь свой богатый опыт и черпают.

Боязнь отказа Запомни, даже если при попытке знакомства женщина тебя отшила, ей все равно приятно твое внимание. Никогда не воспринимай отказ как удар по твоему мужскому достоинству. Ты ведь, по крайней мере, попытался! А в женских глазах это несомненный плюс.

Наклевывающаяся лысина Лысина, конечно, не шрам — мужчину не украшает, но чему быть, того не миновать. Больше места для поцелуев. Учти, что облысение, связанное с некоторыми видами кожных заболеваний, на ранних стадиях поддается лечению. Главное, не комплексовать, а обратиться к специалисту.

Тебя бросила женщина Конечно, неприятно, если об этом знают все окружающие и если это уже не первая женщина, которая тебя бросает. Друзьям представляй случившееся в выгодном для себя свете, но на досуге тебе не помешало бы проанализировать причины ее ухода. Ведь по существу такие истории только делают тебя сильней.

Страх перед постоянством
Тебе совсем не улыбается брать на себя пожизненные обязательства перед женщиной, даже самой любимой. Не бойся. Во-первых, от добра добра не ищут. А во-вторых, она сама еще успеет десять раз тебя бросить.

Ну и наконец уши

Если ты комплексуешь из-за их чрезвычайной оттопыренности, обратись к хирургу. Пластические операции уже давно существуют не только для женщин, но и для мужчин.

КСОВ

Das ist Фантастиш!

Ты — развратный босс, она — сговорчивая секретарша. Ты — раненый солдат, она — сексапильная сестра милосердия. Ты — робкий студентик, она — Венера в мехах. Как ни крути, любой человек больше думает о сексе, нежели им занимается. Даже самые страстные молодожены в медовый месяц. Ты можешь жить суперразмеренной жизнью, но мозг твой неутомим. Фантазии настигают тебя везде: в машине и на рабочем месте, за беседой с начальством и питьем кока-колы.

Автор: Николай Клеткин

Часто единственным и неповторимым объектом фантазий является твоя подруга или жена, с которой ты спишь каждую ночь, и именно ее ты делаешь то девственницей, то одалиской, то ангелом, то вампиром.

Подобные игры ума стимулируют не только физически, но и ментально. Они превращают тебя из озабоченного, загруженного работой страдальца в неутомимого любовника, для которого нет ничего невозможного.

Das ist Фантастиш!

Ты — развратный босс, она — сговорчивая секретарша. Ты — раненый солдат, она — сексапильная сестра милосердия. Ты — робкий студентик, она — Венера в мехах. Как ни крути, любой человек больше думает о сексе, нежели им занимается. Даже самые страстные молодожены в медовый месяц. Ты можешь жить суперразмеренной жизнью, но мозг твой неутомим. Фантазий настигают тебя везде: в машине и на рабочем месте, за беседой с начальством и питьем кока-колы.

Автор: Николай Клеткин

Часто единственным и неповторимым объектом фантазий является твоя подруга или жена, с которой ты спишь каждую ночь, и именно ее ты делаешь то девственницей, то одалиской, то ангелом, то вампиром.

Подобные игры ума стимулируют не только физически, но и ментально. Они превращают тебя из озабоченного, загруженного работой страдальца в неутомимого любовника, для которого нет ничего невозможного.

Итак, фантазии — откровенные, пугающие, сладкие. Есть мимолетные, есть устойчивые. Их много, научись в них разбираться. Вот десять самых распространенных фантазий на тему традиционного секса.

Гарем

Ожидая свою девушку, ты, как герой фильма «Мимино», мечтаешь: «Подругу пусть возьмет!» Позаниматься сексом сразу с несколькими дамами — мечта любого, кто называет себя мужчиной, и ты, пожалуйста, не отнекивайся. Как хочется чувствовать себя гигантом, заставляющим биться в сладостных конвульсиях сразу весь второй курс педагогического института! А ведь при этом, если повезет, можно насладиться еще и зрелищем лесбийских игр — словом, развлечений масса. Не исключено, что тебе, как и тем женщинам, которые мечтают переспать с несколькими партнерами, просто необходимо самоутвердиться в своей сексуальной привлекательности.

Присутственные места

Странно, что в нашей стране с ее вечными проблемами с жилплощадью еще находятся люди, которые не пробовали заниматься сексом в машине, тамбуре электрички, туалете, на черной лестнице, крыше, лавочке в парке. Так или иначе эти варианты возбуждают многих мужчин, должно быть, потому, что выделению адреналина способствует вероятность быть засвеченным случайным прохожим. Да и девчонка, которая отдавалась на трамвайных рельсах, ух, рисковая!

Сделай мне больно!

Ты по тем или иным причинам мечтаешь изнасиловать свою девушку, но никогда не сможешь ей сделать по-настоящему больно. Она может сколько влезет фантазировать об изнасиловании, но не хочет, чтобы это случилось. Никакой патологии здесь нет. Садомазохистские фантазии характерны

От твоих капризов она может закомплексовать и почувствовать себя непривлекательной

как для мужчин, так и для женщин, и достались нам от волосатых предков. В первобытном обществе мужчины добивались покорности с помощью насилия, и девушек до сих пор привлекает сила и опасность. Многие женщины испытывают чувство вины из-за секса, а в своих мечтах, где их насилуют, они не несут ответственности за полученное наслаждение. Так же и мужчины, представляя секс как нечто грязное, испытывают удовольствие, наказывая партнерш или получая от них удары плеткой. Страсть к истязанию можно объяснить и с биологической точки зрения: ощущение боли добавляет организму чисто сексуальных гормонов, что приводит к возбуждению. Так что если в доме есть наручники и плетка, глядишь, когда-нибудь они и выстрелят.

Анальный секс

Это одна из самых распространенных мужских фантазий. Возможно, потому, что анальный секс является последним бастионом, стоящим на пути женской сексуальной раскрепощенности. Но прежде чем женщина раскроет свои объятия и скажет: «Делай со мной все, что хочешь», тебе придется попотеть, убалтывая ее мнительность, уничтожая предрассудки и увлажняя то, что надо увлажнять. Подумай, может, игра и не стоит свеч.

Ты кто?

Фантазии о сексе с незнакомкой очень характерны для мужчин, которые избегают ответственности. Когда в своих мечтах ты любишь незнамо кого, ты просто занимаешься сексом ради секса, без какого-либо притворства и требований, можешь быть безумным и погружаться в удовольствие, забыв о том, что должен быть чутким и заботливым партнером, мужем, отцом. Ничего лишнего, словом.

Все на продажу

Ты — добропорядочный человек и мечтаешь о проститутке? Все объясняется просто. Ты — мужчина. Ты жаждешь власти. Власть дают деньги. Покупая любовь за деньги, ты лишний раз доказываешь свою силу. К тому же платя, ты можешь не заботиться о ее удовольствии.

Подглядывающий

Смотреть, как кто-то занимается любовью с твоей женой или подружкой, — еще одна распространенная фантазия, позволяющая тебе продемонстрировать свои силы. Женщина становится трофеем, которым ты хвастаешься и даешь попользоваться другим. Друзья должны понимать, каким великолепным вкусом ты обладаешь и как тебе повезло с подругой. Конечно, в реальной жизни ты готов умереть от

Будь максимально собран и одновременно деликатен

ревности, когда кто-то положит глаз на любимую — тем слаще грезить об этом.

Невинность

Секс с девственницей освобождает мужчину от беспокойства за свой сексуальный потенциал, потому что ему нечего доказывать. Она сама еще ничего не знает, и что бы ты ни делал, все будет для нее — высший класс. Так же она не сможет — ура! — ни с чем сравнить размеры твоего пениса. Мужчине свойственно желание быть первым, это дает ему чувство превосходства, полного обладания и веры в свои силы.

Суперкрасавицы

Практически невыполнимая фантазия, потому и самая безобидная. Ким Бесинджер, Наоми Кэмпбелл, Анжелика Варум, Светлана Сорокина... Им достаточно посмотреть на тебя с экрана, и ты уже превратился в того сильного и желанного мужчину, которого каждая из этих прекрасных и почти совершенных женщин ждет с нетерпением в своей постели. Что приятно: никто из них никогда тебе не откажет.

Гомогрезы

Невесть откуда взявшиеся фантазии об однополом сексе выводят тебя из себя? Успокойся. Известно, что у большинства гетеросексуалов бывают гомосексуальные фантазии и они их, этих гетеросексуалов, почему-то возбуждают. Эротические мысли о других парнях не обязательно являются критерием твоей ориентации.

Как делиться сексуальной фантазией с женщиной

Не обижайся, если девушка обвинила тебя в отсутствии фантазии. И все потому, что твои подарки не отличаются оригинальностью, а желания не грешат многообразием. Это не со зла. Она просто представления не имеет, какие темные и порочные грезы обуревают твой алчущий сильных эмоций и физических наслаждений мужской организм. Можешь молчать и предаваться своим грезам в одиночку, но есть вариант и поинтереснее: расскажи ей о том, чего тебе хочется...

Веди себя прилично

Девушка игривая и остроумная, вероятнее всего, отреагирует на твои признания с энтузиазмом. Ведь самые рискованные проекты по сути вызваны твоим вполне безобидным желанием — внести разнообразие в моногамную сексуальную жизнь. Какими бы шокирующими они ни были. Но женщина, привыкшая к упорядоченному течению этой жизни, может прийти в ужас от тех орально-генитальных планов, что ты вынашиваешь. Потому имеет смысл подготовить подружку, прежде чем обрушивать на нее свои фантазии.

Не спеши

Невежливо во время первого же свидания зазывать девушку на анальную оргию. Еще обидится, и поминай как звали. С неожиданными предложениями лучше обращаться к проверенным кадрам, в крепости отношений с которыми ты не сомневаешься.

Круговая порука

Так в детском саду играют: «Сперва ты мне покажи, а потом я тебе». Спроси ее, о чем она фантазирует. Ей будет нужно твое одобрение и понимание, поэтому и к твоему эротическому бреду она отнесется по-доброму.

Ничему не удивляйся

Вызвал женщину на откровенность — теперь уж держись. Что бы она ни нафантазировала, не делай такое лицо, будто ее слова убили тебя наповал. Речь идет исключительно о мечтаниях, пусть порой грязноватых, но все же не имеющих прямого отношения к ее чистому моральному облику. И вообще, представь, что ей сейчас придется выслушать от тебя.

Успокойся и не хами

Если лед сломан и ты решился на первые признания, имей в

виду, что нервное заикание и стеснительное мычание затруднит для девушки понимание сути предложенного, а грубые слова и вовсе отвратят ее от совместных действий. Поэтому будь максимально собран и одновременно деликатен.

Помолчи немного

Некоторых вещей твоей девушке лучше не знать вовсе. Например, если она миниатюрная брюнетка, не спеши признаться ей, что мечтаешь о сексе с тяжелоатлеткой из Скандинавии. От твоих капризов она может закомплексовать, почувствует себя непривлекательной, ненужной и бесконечно несчастной. Особенно, когда ты расскажешь ей о том, как тебя возбуждает ее длинноногая подружка. Делиться «голубыми» фантазиями тоже надо осторожно. Они могут напугать нежную девичью натуру, и тогда, чего доброго, она позвонит твоей маме посоветоваться.

Тормози

Как бы раскрепощена ни была твоя подружка, заявлять ей, серьезно глядя в глаза, что тебе не терпится посмотреть, как она

занимается сексом с двумя твоими приятелями, все же не надо. Просто, как бы в шутку, подбрось ей эту мысль, пусть фантазия разыгрывается у нее, спустя какое-то время легко и непринужденно приласкай ее принародно, потом спроси, как она себя чувствовала при этом. А дальше — по обстоятельствам.

Система Станиславского

В принципе, от любой ее фантазии ты можешь получить что-то симпатичное для себя. Здесь главное — талант перевоплощения. Если она вдруг мечтает о групповом изнасиловании совсем необязательно таскать ее по темным улицам в надежде встретить банду похотливых подонков. Все можно сотворить вдвоем и в домашних условиях — просто меняй рубашки и способы атаки. В ответ ты с полным правом можешь уговорить ее на увлекательное шоу с переодеванием, реализовав свои грезы о сексе с невероятным количеством женщин.

Мечтать не вредно, главное при этом — не отрывайся совершенно от реальности

Только для тебя

Что ни говори, многие фантазии теряют всю свою пикантность, если ими поделиться с кем-нибудь. Поэтому имеет смысл придержать кое-что для себя. Это позволит думать, что твои мечты все еще твои.

Будь благодарен

Готовность воплотить в жизнь или хотя бы выслушать твои причуды является не чем иным, как проявлением чувств со стороны твоей подруги. С твоей же стороны, это настоящая проверка отношений. Но не надо воспринимать все слишком буквально: то, что она откажется от секса с твоим другом детства, вовсе не будет означать, что она тебя ни в грош не ставит.

Кто в лес, кто по дрова

Старайся, чтобы в вашей научно-фантастической сексуальной практике не случалось комических несовпадений. Каких таких несовпадений? — удивишься ты. Самых простых. Когда ты грезишь о робких ласках стыдливой девственницы, ей может хотеться прилюдного анального секса. Ты вообразил себя грубым волосатым дикарем, а она в этот момент только и думает как бы совратить застенчивого романтичного юношу. Получается как в известной песенке: «Мы оба ждали, я — у аптеки, а я в кино искала Вас...»

Она будет разной с тобой, но важно, чтобы ты чувствовал, как себя нужно вести в тот или иной момент.

Мечтать не вредно, главное при этом — не отрываться совершенно от реальности. Не зацикливайся. Ну не получается у тебя проводить каждый вечер в обществе трех мулаток где-нибудь на Карибах. Смени пластинку. В конце концов, ты же полноправный хозяин своих грез. Ценность фантазии в том, что она полностью в твоей власти. Как только ты начинаешь подчиняться ей, из фантазии она превращается в иллюзию. И только мешает тебе жить. А в остальном — нет предела совершенству. Твори, выдумывай, пробуй.

«Так, значит, завтра — на том же месте, в тот же час?» MH

Все фото: ФОТОбанк

Самый
Бильярдный
из клубов
Самый
клубный
из бильярдных
Бильярд: Русская пирамида, английский снукер, американский пул – всего десять профессиональных столов английской фирмы E.J. Riley, лидера среди производителей бильярдного оборудования. VIP зал с шикарным камином и величественным столом для русского бильярда, единственным в Москве. Школа бильярда для начинающих.
Английский бар: Исключительный выбор вин, коньяков и сигар, впечатляющая коллекция malt whiskey.
Ресторан: Кухня для истинных гурманов, открытая терраса на свежем воздухе старинного зеленого парка на берегу Москвы-реки.
БАСКЕРВИЛЬ
БИЛЬЯРДНЫЙ КЛУБ
Телефон 234-1790
Москва, Ленинградское Шоссе 55.
Парк Речного Вокзала, с 12.00 до 5.00

Скажи Солнцу: «Нет»

От раскаленного неба добра не жди. Ты, конечно, не хочешь, чтобы купание, виндсерфинг, волейбол да, в общем, все, чем ты занимаешься, превратилось в телесное наказание. Но пять лишних минут под палящими лучами — и отдых на несколько ближайших дней испорчен. А здоровье может быть подорвано навсегда. Вся надежда — на антиожоговые средства.

Злоупотребление солнечными ваннами вполне может наградить тебя раком кожи. Существует два опасных вида солнечных лучей. Ультрафиолетовые B-лучи (UVB) обжигают кожу и являются причиной онкологических заболеваний. Ультрафиолетовые A-лучи (UVA) способствуют преждевременному старению кожи.

И от той, и от другой напасти можно и нужно спастись.

ЖАР ТЕЛА

Способность специальных косметических средств предохранять кожу от UVB-излучения характеризуется коэффициентом солнцезащиты (КСЗ), который колеблется от 2 до 30.

Особой популярностью пользуется косметика с КСЗ 6 или 8. Этого, в общем, недостаточно для эффективной защиты бледной кожи, которая как раз хуже всего переносит воздействие солнца.

Если твоя кожа обладает

CLARINS — «Бронзовый загар» — кремы для лица, масло для тела и губная помада (степени защиты от 4 до 30)

Garnier — «Ambre Solaire» — масло и увлажняющее молочко (степени защиты от 2 до 30)

повышенной чувствительностью, пользуйся косметикой с коэффициентом солнцезащиты 25. А если она просто восприимчива к загару, но временами, случается, обгорает, необходимо средство с КСЗ не менее 15. Даже если ты смуглый или уже слегка загорел, не стоит пренебрегать антиожоговыми косметическими средствами. Ведь уровень защиты, который способен обеспечить тебе твой загар, будет эквивалентен КСЗ в пределах от 2 до 4.

Итак, ты умастился тем или иным средством. Не расслабляйся — все равно нельзя валяться на солнце целый день. А сколько можно? Умножь время, в течение которого ты можешь находиться на солнце не обгорая, на показатель КСЗ используемого тобой средства. Так ты определишь продолжительность действия косметического слоя на твоей коже. Если обычно ты не выдерживаешь более пяти минут, а КСЗ косметики — 25, соответственно, твоя норма составляет пару часов. Посчитай, не ленись. В противном случае тебе придется пользоваться более мощными противоожоговыми кремами вроде фенистила.

НЕ ГОРИТ?

Допустим, твоя кожа смугла, и от вредного воздействия UVB-излучения ты страдаешь гораздо меньше, чем твои бледнолицые собратья. Но UVA-излучение тебя не пощадит. Оно, как и было сказано, не вызывает ожогов. Зато старит кожу. Клетки становятся более восприимчивыми к негативным воздействиям, кожа теряет эластичность, высыхает и т.д. В довершение всего оно может стать причиной так называемой солнечной, или фотоаллергии. Ее проявления не опасны, но довольно неприятны (кожные высыпания, насморк).

Степень защиты от UVA-излучения обозначается на обратной стороне упаковки с помощью звездочек. Число их колеблется от одной (умеренная степень) до четырех (максимальная).

Старательно защищая свою кожу от ожогов, ты, увы, не спасаешь ее от старения. И наоборот. То есть высокий КСЗ при умеренной степени защиты от UVA-излучения не предотвращает старения, а, например, четыре звездочки при низком КСЗ не предохраняют от ожогов. В зависимости от того, чего ты хочешь, установи свой баланс КСЗ и звездочек.

В рекламных целях некоторые косметические фирмы утверждают, что их солнцезащитные средства способны противодействовать даже UVC-лучам. Это особенно приятно, если учесть, что такой тип излучения вообще не проникает сквозь атмосферу.

МОЯ ОБОРОНА

Существует два вида косметики, применяемой для защиты кожи от воздействия солнечной радиации. Первый — сложный химический поглотитель ультрафиолетового излучения. Второй создает своеобразный барьер на пути падающих на кожу солнечных лучей. У некоторых людей по отношению к абсорбентам развивается повышенная чувствительность. Поэтому они предпочитают пользоваться защитными средствами второго, барьерного типа.

Если ты страдаешь от аллергии, используй те средства, в состав которых не входит парааминобензоидная кислота — именно это вещество вызывает резкое обострение чувствительности кожи. Кроме того, следи, чтобы эти средства включали витамин Е — он нейтрализует имеющиеся в организме свободные радикалы (воздействуя на клетки, они вызывают преждевременное старение). Твоя солнцезащитная косметика должна также содержать какой-нибудь увлажнитель, поскольку обезвоженная кожа обладает гораздо большей уязвимостью. При определении КСЗ косметического средства необходимо учитывать конкретные условия, в которых оно будет применяться. Интенсивность солнечного излучения усиливается с ростом высоты местности: каждые 400 м подъема над уровнем моря увеличивают ее на 4%. Жаркий воздух играет роль катализатора

Panthenol — эмульсия для лечения ожогов и кожных аллергических реакций

Не забудь:

- Прежде чем крем от загара начнет действовать, он должен впитаться в кожу. Поэтому нанеси его за полчаса до выхода на солнце.
- Если ты наносил на кожу какой-нибудь другой крем (например, от комаров), средство от загара не подействует. Его надо намазывать первым.
- Не жадничай. Не стоит экономить на здоровье — намажься как следует, это не повредит.
- Солнечные лучи проникают через майку, так что крем не помешает, даже если ты не собираешься раздеваться.
- Лучше пользоваться водостойкими средствами. Они останутся на коже, даже если ты вспотеешь.

Fenistil gel — гель для лечения сильных ожогов

и ускоряет разрушающее воздействие ультрафиолетовых лучей на кожу. Сила А- и В-излучения заметно повышается и при порывах ветра. Отражение солнечного света морской поверхностью усиливает его интенсивность на 5%, пляжным песком — на 8%, а снежным покровом — на 85-90%. Используй в этих случаях солнцезащитные средства с повышенной эффективностью.

Занятия водными видами спорта требуют применения водостойкой защитной косметики. На упаковке таких средств помещаются рекомендации относительно периодичности их нанесения на кожу. Учти: большинство косметических средств могут обладать водоотталкивающими свойствами, но вряд ли способны устоять против полотенца. Поэтому, раз уж ты им воспользовался, натрись, будь добр, еще разок.

Что бы ни говорили специалисты, интенсивный загар остается для нас символом здоровья и красоты. И тебя, конечно, мучает вопрос: «А смогу ли я вообще загореть с вашей солнцезащитной косметикой?» Если КСЗ твоего антиожогового средства не ниже 25, ты, возможно, слегка и загоришь. А вот если он находится в пределах 15-25, долгожданный загар будет приставать к тебе постепенно, не вызывая досадного покраснения кожи. Сейчас, кстати, в моде по-настоящему здоровый, легкий загар. Да и отсутствие такового тоже простительно. Так что запомни: пляж — это не адская сковорода, и никто, по сути, не принуждает тебя лежать на ней часами и устраивать из своей кожи красную площадь. И главное — защищайся! MH

MARBERT — молочко, гели и блокирующие кремы (степени защиты от 2 до 25)

Родинки

Все виды рака кожи, кроме меланомы, на 97% излечимы. С другой стороны, выживаемость людей, больных меланомой в течение пяти лет, не превышает 50%.

Если ты хочешь ею заболеть, самый верный способ — посидеть годик в офисе с утра до вечера, а затем недельки две поваляться на солнце, да еще постараться как следует обгореть в первые несколько дней. Весьма типично для многих наших отпускников, не так ли?

Злокачественная меланома является наиболее опасной разновидностью рака кожи, ведь только она дает метастазы. Меланома чаще поражает женщин, однако мужчины излечиваются от нее гораздо труднее. В какой-то мере это объясняется тем, что у тех и у других новообразования появляются в разных местах: у женщин, которые носят юбки, это, как правило, открытые участки ног, а у мужчин, предпочитающих часто обходиться без рубашек, практически недоступная для визуального контроля верхняя часть спины. Другой причиной является то, что заболевшие мужчины обращаются к врачу гораздо позже женщин, а успешное лечение меланомы возможно только на ранних стадиях развития болезни.

Сейчас в России рак кожи у мужчин занимает третье место по распространенности среди онкологических заболеваний (после рака легких и желудка). Количество больных постоянно растет, удваиваясь каждые десять лет. Причем наиболее стремительный их рост наблюдается среди мужчин в возрасте 25-45 лет, принадлежащих к социальным группам с относительно высокими доходами. По мнению специалистов, вероятными причинами такого положения являются характерный для представителей этих групп более высокий уровень стресса, а также привычка проводить отпуск в богатых солнцем районах земного шара.

Так на что же следует обратить внимание в первую очередь? Меланомы чаще всего начинаются с обыкновенных родинок. Подобно вулканам они могут неожиданно просыпаться после многих лет абсолютно безобидного существования. Иногда они возникают в новых местах, поэтому внимательно следи за их появлением.

Когда родинка становится опасной?

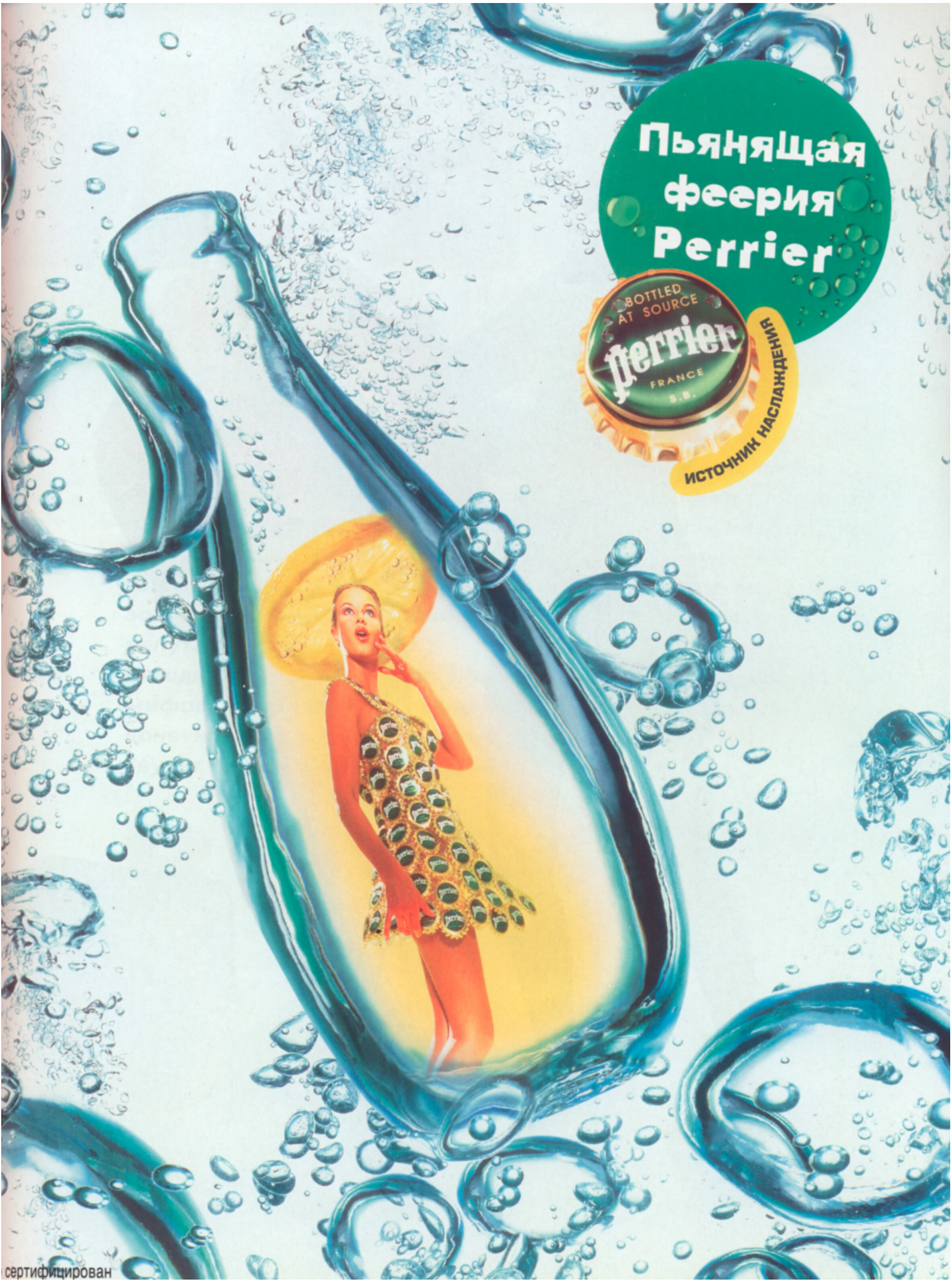
1. Размер. Если родинка начинает расти, существует определенная вероятность того, что это злокачественная опухоль. Чаще всего диаметр меланомы превышает 6-7 мм.

2. Форма. Злокачественная меланома чаще всего имеет неправильную форму.

3. Цвет. Меланомы обычно неоднородны по цвету.

4. Воспаление и зуд. Меланомы на ранней стадии имеют красный воспаленный ободок и зудят.

5. Изменения. Родинка начинает кровоточить или мокнуть.



сертифицирован

МУЖК

Фото: И. Бушунов, Д. Швецов. Стилист. Константин Лемешко. Модель. Елена Белоус (Modus Vivendis).

ЧИНА:

Нас окружают мифы. Они помогают нам жить и вводят в заблуждение. В затруднительной ситуации мы вспоминаем подходящую народную мудрость и смело наступаем на очередные грабли. Беда в том, что эти мифы противоречат друг другу, а мы выбираем те, что не требуют от нас особых усилий. Кто-то вспоминает, что чеснок благотворно действует на потенцию, и съедает перед романтическим свиданием головку-другую. Еще кто-то решает, что молчание — золото, весь вечер загадочно молчит, в результате заслуживая репутацию тупицы.

Сегодня мы поговорим об одном из наиболее вредоносных мифов, на котором погорело немало нашего брата. Ты, конечно, слышал о нем и часто им руководствовался. Звучит он так: «Женщина любит ушами».

ВИД

Автор: **Александр Заиц**

Уж лучше в ботинках на босу ногу

Как удобно! — решили многие из нас в свое время. Вперед, к чтению умных книжек! Будем совершенствовать свое остроумие, научимся говорить комплименты, разовьем бархатные обертоны своего голоса — и дело в шляпе. Мы всегда подозревали, что мытье шеи и чистка обуви — глупые фантазии наших мам. Женщинам это неважно. Они любят нас ушами. В старых ли ты джинсах или семейных трусах... Пара остроумных замечаний о погоде — и она твоя. Вот только почему-то дамы, как всегда, имеют на этот счет свое мнение, и, как всегда, диаметрально противоположное. Сказано вам: вы любите ушами! Ушами, понятно? Не глазами! Не слушают... Все высматривают что-то, вынюхивают. У кого какого цвета шнурки, что написано на любимой футболке, какой формы ногти на ногах — все им важно.

Пора взглянуть правде в глаза. Будь ты хоть о семи головах и восьми кредитных карточках, одна неверная деталь твоего туалета может загубить все старания. Она сморщит носик и отвернется. Человек, способный надеть белые носки к черным ботинкам, для нее не существует.

Мы сделали просто. Пошли в соседнюю с нами редакцию Playboy и собрали всех кандидаток на звание «девушки года». Пригласили интеллектуальную элиту из журнала Cosmopolitan и провели совместный опрос: какие детали внешнего вида мужчины способны убить в женщине зарождающееся чувство. Мы чуть не погибли под завалом замечаний, наблюдений и красочных сравнений. Один за другим наши сотрудники краснели и молча выходили. В результате на свет появился вот такой список претензий.

Сандалии + носки

Начнем с обуви и проделаем весь путь до головного убора. Итак, ужас номер один: сандалии с носками. Желание соответствовать сезону вступило в неравный бой с боязнью оголиться. Уж лучше в ботинках, но без носков.

Те же сандалии или вьетнамки + неухоженные ноги

Ура! Долой стыд. Свободу желтым мозолям и заскорузлым ногтям. Все-таки **не забудь перед тем как вывести свои ноги в свет, сделать им педикюр**. Никто не укусит тебя в косметическом салоне, давно пора расстаться с иллюзией, что это место только для светских дам. Сейчас не гражданская война, и пренебрежение к таким деталям не заслуживает прощения. А если ты думаешь, что на ЭТО никто не обратит внимания, ты глубоко ошибаешься. ОНИ не только обратят, ОНИ еще и обсудят ЭТО между собой.

Короткие носки, белые носки

Носки, похоже, вообще претендуют на звание проклятия мужского рода. Чтобы не ошибиться в выборе носков, нужно быть как минимум Карлом Лагерфельдом. Вначале о цвете. Общее правило: носки подбираются под цвет обуви, а не брюк. Для эстетов: носки подбираются под цвет галстука. Для Майкла Джексона: носки подбираются белого цвета. Если нет полной уверенности в том, что ты — Майкл Джексон, то следуй первым двум правилам. **С цветом можно поэкспериментировать, но помни: к ботинкам лучше потемнее, к кроссовкам — посветлее**. А вообще, как говаривал старина Форд, машина может быть любого цвета при условии, что этот цвет — черный. С носками та же история.

Теперь о длине. **Опять же длина может быть любой, главное, чтобы когда ты сидишь, независимо закинув ногу на ногу, из-под брюк не выглядывала мужественно волосатая лодыжка**.

Осторожно: джинсы!

Вот еще один великий миф. Они, мол, универсальны: и с пиджаком можно, и с кроссовками. И в театр, и в футбол поиграть. Между тем **даже у хваленой универсальности есть свои границы**. Вот пограничные столбы, обозначающие конец джинсовой территории:

Джинсы + строгие ботинки. С модными круглоносыми — пожалуйста, нет проблем. Но если уж на носу прием у английской королевы — будь добр: начищенные строгие ботинки, темные брюки со стрелочками.

Джинсы + галстук. Тот же диагноз: смешение стилей. Не надо думать, что, надев галстук, ты отдал дань официозу, а лихие потертые джинсы — признак свободы и независимости. Вместо мятежной натуры на сцену выходит провинциальный студент. Если уж так хочется чувствовать себя нонконформистом — спрячь под белоснежной сорочкой и костюмом любимую майку «Sex! Drugs!! Rock-n-roll!!!».

Джинсы + джинсовая рубашка. Смешения стилей никакого, наоборот — американский заключенный во всей красе. Если из тяжелого застойного детства ты вынес представление, что шикарная одежда — это джинса фирмы «Avis» и чем ее больше, тем лучше, то спешим тебя обрадовать: жизнь меняется. Теперь джинса — это лишь практичная одежда на каждый день. Не будь слишком практичным.

Джинсы + утюг. Моя бабушка так и не смогла понять, почему на брюках стрелочки нужны, а на этих самых «джипсах» — нет. Так я и мучился все детство, потому что объяснить это невозможно. Нужно просто запомнить: стрелочки и джинсы — вещи несовместные. Что, впрочем, не отменяет необходимости глажки как таковой.

Брюки превращаются...

Отдельная тема для обсуждения — джинсовые шорты. Ты собрался на юг, но не хочешь выглядеть звеньевым пионеротряда. Тебе кажется, что в джинсовых шортах ты будешь похож на ковбоя, что соответствует твоей внутренней самооценке. Мать! Где мои старые джинсы, в которых я мою машину?! Намотаны на швабру?.. Ничего, отстираем, на то они и джинсы. Теперь берем ножницы и... хрясь! Чуть не забыл, я ведь хочу выглядеть сексуальным ковбоем. Выше, еще выше... хрясь. Ну, как я? Отвратительно, мой техасский друг. Для полноты картины недостает бороды с запутавшейся вермишелью, раздолбанной гитары и сигареты «Пегас». Интеллигентный геолог-романтик в турпоходе. Короче, оставь коротенькие джинсовые шортики певице Сабрине. А если уж рука тянется к топору и не хочется расставаться с любимым стилем, **не пожалей качественную дорогую пару и отрежь ее по колено**.

Оставь коротенькие джинсовые шортики певице Сабрине

Бесплатная реклама

Надеемся, что ниже пояса ты экипировался достойно. Обратимся к тому, что находится над плавками. **Иностранные буквы на майке — это, конечно, круто. Но вначале поинтересуйся тем, что именно на ней написано.** Хорошо, если окажется «Я люблю Нью-Йорк» или «Добро пожаловать на олимпийские игры в Лиллехаммере!». А вдруг: «Я устала от мужчин» или «Я неудачник»? Может выйти конфуз. И уж совсем убого выглядят рекламные майки Baskin-Robbins или Coca-Cola. Вначале будешь посылать всех любопытных, а потом плюнешь и начнешь приторговывать мороженым и прохладительными напитками. В общем, не думай, что люди не отождествят тебя с твоей майкой. Раз уж написано на тебе «Gay», то все, заглянув в словарь, так и поймут: ты — весельчак.

И уж если речь зашла о рекламе: **какой бы красивой и фирменной тебе ни показалась этикетка на одежде или темных очках, знай — ее надо устранить**! Даже пришитые к рукаву пиджака фирменные бирочки следует спарывать, как бы крепко они ни были пришиты. То же касается наклеек на бытовой технике. Тот, кто разбирается, и так отличит твои Версаче и Рэй-Бэн, а вот французский флаг в пол-окуляра обогатит тебя лишь косоглазием и репутацией непроходимого «совка». И если тебя угораздило два года назад купить пару носков в дорогом бутике, **не носись с фирменным пластиковым пакетом как с писаной торбой**. Это всего лишь упаковка с чужой рекламой, не более. Они ведь тебе не платят за это, верно?

Выбирая новые плавки, подумай, чье внимание ты хочешь привлечь

Златая цепь на дубе том

Мы уверены, что ты никогда этого не делаешь, но все-таки, поскольку такие претензии были заявлены, мы позволим себе напомнить... Даже как-то неудобно говорить... В общем, если ты чисто конкретно стремаешься появиться перед пацанами без мобильного телефона, пейджера и золотой цепи с крестом и гимнастом, подумай хотя бы об остальных. Утром ты выйдешь на пляж с этими аксессуарами, а вечером толпы отдыхающих в костюмах Василия Ивановича и поручика Ржевского будут рыскать по всем гостиницам в поисках бала-маскарада героев анекдотов. **Не сбивай людей с толку, оставь ценности в камере хранения.**

Плавки: без права на ошибку

Женщины — это тебе не мужчины. С этим утверждением ты вряд ли поспоришь. И приемы, к которым прибегают дамы, чтобы подчеркнуть свою сексуальность, нам подходят с точностью до наоборот. Так же, как тебе не понравится перекачанная девушка с волосатой грудью, так и дам не привлекают парни в мини-бикини, смело гуляющие топлесс. **Побольше тайны, заинтригуй их стильными «боксерскими» плавками по колено, и тогда интерес к форме плавно перейдет в интерес к содержанию.**

Батяня-комбат

Армия — это, может быть, и школа жизни, но пристрастие к камуфляжной форме в мирное время может навести на мысль, что ты в этой школе — пожизненный второгодник. **Пусть**

Иностранные буквы — это, конечно, круто. Но . . .

камуфляж носят охранники автостоянок. Если им кажется, что так они менее заметны на фоне иномарок, не будем их разубеждать. Не поражают женское воображение и татуировки из серии «Привет морякам Тихоокеанского флота». Девушки еще могут послушать воспоминания о том, как тебя намотало на винт подводной лодки, а вот вдаваться в крутизну корявого якорька на правом плече они не станут.

Человек в футляре

А вот другая крайность.

Если ты не мыслишь себя без сорочки и галстука, это, конечно, делает тебе честь, но учти, что летом выглядеть джентльменом труднее. Есть опасность встать на сомнительный путь компромиссов. **Рубашка с коротким рукавом в сочетании с галстуком превращает денди в председателя колхоза**. Строгий черный костюм жарким июльским утром навевает траурные мысли о фильме Men in black. А уж страшнее неотстиранных и заглаженных желтых пятен под мышками белой сорочки трудно что-нибудь и придумать.

Подмышки, зубы, длинные ногти

О подмышках у нас говорить неприлично, так что если ты зачитываешь эту статью вслух, можешь закашляться и перейти прямиком к железным зубам. Запомни только, что у людей волос под мышками не бывает. И не надо кивать на рок-звезд и персонажей порнофильмов — это у них шиньоны.

Ни тяжелое детство, ни бандитские пули не могут служить в приличном обществе оправданием железных или золотых зубов. По крайней мере, во рту. С собой в кармашке можешь носить хоть дедушкину вставную челюсть, а во рту все должно быть сплошным и белым. Говорят, Пушкин был масоном. И носил длинный ухоженный ноготь на мизинце. Ну и что? Нашел с кого брать пример! Он, к твоему сведению, плохо кончил. И вообще, «писать стишки — еще не значит проходить великое поприще». **Сегодня длинный ноготь на мизинце — всего лишь косвенный симптом редкой разновидности чесотки**. Ушной. Ты ведь не хочешь выставлять свои недуги напоказ? Маленькая отвертка для чесания уха вызовет меньше подозрений.

Вот, собственно, и все претензии. Остались только **очаровательные мелочи: расческа, торчащая из кармана, панамка из газеты, волосяной мост через лысину а-ля Лукашенко...**

Что такое? Ты забился под одеяло? Уже боишься выходить на улицу и никого не хочешь видеть?

Тогда выслушай последний совет, настоящий мужской совет от правильного мужского журнала: не бери в голову! Да, именно так: не смеши людей, действуй адекватно обстановке, но не забивай себе голову ерундой. Последовав всем вышеизложенным инструкциям, ты потеряешь всякую индивидуальность. Не бойся нарушать правила, заслужи право на собственное мнение, и ты не заметишь, как сам станешь образцом для подражания. Пушкин все же носил ноготь на мизинце, Бетховен никогда в жизни не причесывался, а Майкл Джексон так и ходит до сих пор в белых носках. И ведь, что самое интересное, никто не осмелился их в этом упрекнуть. Одним словом, будь мужчиной! MH

Французский флаг в пол-окуляра обогатит тебя лишь косоглазием

XS

XS
EAU DE TOILETTE
paco rabanne
PARIS
paco rabanne
FOR HER
FOR HIM
paco rabanne
PARIS
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

В экстремальной ситуации вся надежда — на мужчину. Ты должен иметь достаточно знаний и мужества, чтобы суметь оказать первую помощь своему ближнему. И не пасть в случае чего жертвой собственной медицинской безграмотности.

До первой крови

Первая помощь: 10 типичных о

Кровотечение

Если ты неудачно взрезал колбасу, стал жертвой неловкой колки дров, исцарапан женой... Короче, если пролилась кровь. Да как!

Нельзя использовать жгут для остановки любого кровотечения.

Нужно накладывать жгут только в случае сильного артериального кровотечения, когда алая кровь бьет из раны пульсирующей струей. Большинство людей делают жгут слишком тугим и носят его слишком долго. Эдак недалеко и до потери конечности.

Нужно крепко зажать кровоточащую рану. Зажать не означает перекрыть кровоток ко всей конечности. Надо придавить те кровеносные сосуды, которые находятся непосредственно в месте утечки крови. Возьми кусок чистой ткани и прижми его прямо к ране. Если ткани рядом не оказалось, можно перекрыть кровоток голыми руками. В обоих случаях давление на рану надо оказывать до тех пор, пока не подоспеет врач. Как правило, нескольких минут прямого воздействия на сосуды оказывается достаточно, чтобы интенсивность кровотечения снизилась. Тогда поверх материала, с помощью которого зажималась рана, можно наложить тугую повязку.

Если ты все-таки решил воспользоваться жгутом, накладывать его нужно на 10-15 см выше раны, увеличивая давление до тех пор, пока кровотечение не прекратится. Жгут накладывают на 2 часа летом и на 1 час зимой — не дольше.

Водяные мозоли

У тебя новые роскошные ботинки. Проплясав с подругой весь вечер, ты вдруг с болью осознаешь, что проводить ее домой уже не в состоянии. С любимыми не расставайтесь — на мозоли это правило, к счастью, не распространяется.

Нельзя вскрывать пузыри, если они размером не больше копеечной монеты. Иначе под кожу может попасть инфекция.

Нужно наложить на небольшие пузыри стерильную повязку или бактерицидный пластырь. Прозрачная жидкость исчезнет сама. Следи за тем, чтобы травмированный участок больше не подвергался механическому раздражению.

ибок и способов их исправления

Нужно вскрыть пузыри размером больше копеечной монеты и удалить с них кожу. Потому что большой пузырь неминуемо прорвется сам. Помоги ему. Для вскрытия воспользуйся стерильным и острым инструментом (иголка или нож). Затем удали омертвелую кожу, смажь больное место бактерицидной мазью и наложи стерильную повязку.

Перелом

Если ты поскользнулся, упал, потерял сознание, очнулся...

Нельзя самостоятельно соединять отломки кости.

Нельзя также вправлять в глубину раны выступающие на поверхность кожи фрагменты кости. У них острые края и они могут легко повредить кровеносные сосуды, мышцы и нервы. Все манипуляции с поврежденной костью должны производить только профессионалы.

Нужно при помощи шин осуществить фиксацию перелома, в каком бы положении ни находилась поврежденная конечность. В этой процедуре нет необходимости, если неотложка уже в пути, а пострадавший может спокойно оставаться на месте. Но если до появления бригады скорой помощи пострадавшего надо переправить в другое место, или если ты пытаешься доставить его в травмопункт самостоятельно, необходима фиксация с помощью шины, хотя бы на время транспортировки. Шину можно смастерить из любых подручных средств. Это исключит дальнейшие травмы. Наложи на все обнаруженные раны повязки из стерильного бинта или чистой ткани. Двигаться пострадавшему нужно как можно меньше.

Ожог

Если ты сунул нос в камин, заснул с сигаретой или неловко прыгнул через костер в ночь на Ивана Купалу.

Нельзя смазывать обожженные места маслом. Слой жира является идеальной средой для размножения болезнетворных бактерий.

Нельзя прикладывать к ожогу лед. Лед убивает не меньшее число клеток, чем пламень. С медицинской точки зрения последствия обморожения и сильного ожога весьма сходны.

Нужно быстро остудить обожженное место холодной водой. Даже если какая-то часть кожи поражена полностью, направленная на этот участок струя холодной жидкости быстро нейтрализует ожог и не даст ему распространиться дальше. Чем быстрее реакция, тем слабее ожог. В крайнем случае можно облиться молоком, газировкой или даже водой из пруда — быстрота в подобной ситуации важнее правил санитарии.

Нужно обратиться за медицинской помощью, если ожог слишком тяжелый. При ожоге первой степени (покраснение кожи как от загара) и отсутствии инфекции достаточно смазать пораженный участок бактерицидной мазью и наложить повязку. Без медицинской помощи можно обойтись и при ожоге второй степени (характеризуется появлением пузырей), но только в том случае, если он небольшого размера — примерно 6 см². Ожог третьей степени — дело профессионалов (на месте ожога образуется струп серого или черного цвета, а пораженный участок кожного покрова теряет чувствительность). Даже не пытайся удалять одежду или другие материалы, оказавшиеся в зоне ожога третьей степени. Они не вызовут немедленной инфекции (высокая температура уже достаточно их простерилизовала), а неумелая попытка избавиться от них только навредит.

Попадание на кожу химических веществ

Если ты спутал свой любимый парфюм со средством для мытья тараканов или с чем похуже.

Нельзя стирать тряпкой попавшее на кожу едкое химическое вещество (например, щелочь или кислоту). Только усложнишь повреждение и повысишь опасность инфекции.

Нужно немедленно обмыть пострадавший участок кожи под струей воды. Если кожа повреждена или покрылась пузырями, немедленно обратись к врачу. Лучше прихватить с собой упаковку от едкого вещества — тогда врач быстрее поймет, с чем имеет дело.

В случае попадания подобного вещества в глаза как следует промой их под краном или под душем. Только холодной водой! Затем обратись за помощью в травмопункт. Срочно!

Попадание в дыхательные пути инородных тел

Нельзя, став свидетелем того, как кто-то подавился, стучать пострадавшего по спине, когда он стоит или сидит. Так инородное тело может еще глубже проникнуть в дыхательное горло. Пострадавший должен перегнуться через какой-нибудь предмет (повиснуть вниз головой), например через колено, — тогда и постучать не грех.

Нельзя немедленно приступать к выполнению подобного приема. Если пострадавшие кашляют, хрипят или сохраняют способность говорить, следовательно, они получают достаточное количество воздуха, чтобы освободиться от препятствующего дыханию предмета своими силами. А это всегда безопаснее. Вполне вероятно, что с кашлем наружу выйдет и само инородное тело.

Нужно воспользоваться приемом Хеймлиха, если дыхательные пути пострадавшего полностью блокированы. Если человек не способен ответить на вопрос спасателя «Можешь ли ты дышать?», нужно незамедлительно браться за дело. Стань за спиной у пострадавшего, который при этом может сидеть или стоять, и обними его за талию. Сожми одну руку в кулак, захвати ее запястье другой рукой и погрузи сжатый кулак большим пальцем вперед в область живота пострадавшего, расположенную между пупком и грудиной. Одним быстрым движением надави кулаком на живот и перемести его вверх по направлению к грудине.

Обморожение

Если ты несколько часов кряду лепил снежную бабу.

Нельзя погружать обмороженные конечности в холодную воду или растирать их снегом.

Нужно как можно быстрее воспользоваться теплой водой. Поместить пострадавшую руку в таз с очень теплой водой или прямо под водопроводный кран. Держи ее там

до тех пор, пока она не согреется и не обретет чувствительности. Теплая вода, правда, причиняет боль. Зато действует гораздо эффективнее холодной. Оттаяв как следует, обязательно покажись врачу.

Переохлаждение организма

Если поздней осенью ты всю ночь простоял под ее балконом.

Нельзя «разогреваться» алкогольными напитками. Гипотермия не обязательно сопровождается посинением губ и обморожениями. Основной ее признак — замедленная реакция на происходящее. Если человек после длительного пребывания на холоде неадекватно реагирует на обстановку вокруг, можно предположить, что он сильно переохладился. Алкоголь же, расширяя сосуды, вызовет еще большую потерю тепла.

Нужно выпить горячего, но безалкогольного напитка, если ты вообще в состоянии пить. И, конечно, согреться. Кофе, чай, горячий шоколад способны резко повысить температуру организма. После чего нужно срочно обратиться в лечебное учреждение.

Отравление

Если ты не особенно следишь за тем, что отправляешь себе в рот.

Нельзя вызывать рвоту у предполагаемых жертв отравления. Существуют яды, которые на выходе могут причинить организму гораздо больше вреда, чем на входе, — к ним, в частности, относятся антикоррозийные средства, бензин, керосин и т.д.

Нельзя немедленно пить молоко, чтобы «нейтрализовать яд». Молоко может растворить яд и ускорить его всасывание.

Нужно немедленно позвонить в ближайшее лечебное учреждение и проконсультироваться у специалистов.

Укус ядовитой змеи

Если во время летнего отдыха ты привык заниматься любовью прямо на земле.

Нельзя прикладывать лед к месту укуса. Не поможет.

Нужно с большой осторожностью пользоваться известным методом «надрезать и высосать». Суть метода в том, чтобы на месте укуса сделать крестообразный разрез и через него ртом высосать яд. Однако если во рту у тебя имеется ранка, яд благополучно поступит в организм через нее. Чтобы избежать проблем, при отсасывании яда почаще сплевывай и полощи рот. К тому же укусившая тебя змея может вообще оказаться неядовитой.

Нужно успокоиться и по возможности не двигаться.

Нужно как можно скорее обратиться за помощью в ближайшее медицинское учреждение. Если у тебя хватит сил убить змею, прихвати ее с собой для опознания. Это поможет быстро подобрать самое эффективное противоядие. MH

МН благодарит за помощь в подготовке статьи заместителя начальника отдела проблем организации здравоохранения НИЦ ПМО МВД РФ, кандидата медицинских наук А.Г.Бородулина.

Hermitage S.A. - эксклюзивный дистрибьютор в СНГ и странах Балтии. Тел (095)212-2251/59; Факс (095)212-1147

Фото: PHOTOstock

Автор: **Илья Кирданов**

Я знаю, что вы сделали прошлым летом

Над всей Анталией безоблачное небо, в городе Сочи темные ночи, и солнце — за вас. Погода благоприятствует любви и только ей, и несть для нее ни эллина, ни иудея, ни верстальщика, ни банкира. В это благословенное время под плеск морей и вин дозволено все, идет на ура самая безмозглая эстрада, и крошечные купальники на загорелых и долгих женских телах воспринимаются как досадное недоразумение. Неделя (две, три, четыре) подобной жизни — и ОН неизбежен. Не притворяйся, будто не понимаешь, о чем речь.

Курортный роман — лучшее летнее впечатление, излюбленный сюжет кинофильмов и анекдотов, а также — особый жанр, живущий по своим неписаным законам.

ВАЖНО!

Ты вернулся из длительной южной командировки. Твоя жена может не быть отдаленной родственницей Шерлока Холмса. Однако, разглядев, что твой безымянный палец в месте под обручальным кольцом не имеет бледной незагорелой полоски, она сделает далеко идущие выводы.

ИНТРО

Рецептов курортного знакомства множество. В самолетах, поездах и гостиницах половина народа, похоже, только тем и занимается, что ходит и клянчит у окружающих самые разные вещи: порошки от желудка, штопор, кипятильник, стакан, вилочку для фондю — все что угодно. Так что повода обратиться к прекрасной незнакомке долго искать не придется. На пляже у вас также обнаружатся общие интересы — вода, ее температура, чистота и консистенция. Что касается ресторанов, здесь и так все понятно.

ВАЖНО!

Абсолютно гениальную, интригующую фразу для начала уличного знакомства предложил поэт Иосиф Бродский: «Я понимаю, как я Вам противен, но...» На это клюнет девять с половиной из каждых десяти существ женского пола. Если, конечно, ты не нарвешься на аспирантку — специалистку по Бродскому.

СМОТРИ В ОБА

Ты, конечно, выбирал. И оценивал. А куда деваться? Когда вокруг такое богатство выбора. В самом что ни на есть натуральном виде. Современный пляжный костюм решительно не способен утаить хоть что-нибудь от взгляда знатока. Тут не ошибешься. Ой ли?

ВАЖНО!

- Твердые чашечки на груди купальника способны увеличить грудь в объеме на два размера.
- Купальники из эластичных материалов обладают «утягивающим» эффектом. Складки жира на талии маскируются на «отлично».
- Великолепные изумрудные, фиалковые или небесно-голубые глаза сейчас выпускаются оптическими предприятиями — в виде цветных контактных линз (от $30 за комплект). Во время купания снимать их не обязательно.
- Загар на ногах: лучшая маскировка, скрывающая дефекты работы депилятора, легкий тромбоз, варикоз и петехии — паутинки мелких багровых сосудов на коже.
- Рыжеволосые девушки обычно сильно обгорают — в первый же день пребывания на солнце кожа становится красной, а лицо распухает. Зато уже через пару дней кожа восстанавливается и следующий загар ложится ровно и красиво. Так что то красноносое чудовище, которое ты сегодня обогнал в очереди на завтрак, возможно, через пару дней превратится в сверхъестественную красотку.

РОМАН С ПОМИДОРОМ

Казалось бы, что больше всего располагают к завязыванию романтических отношений ленивые курорты с пансионатами, где человек только ест, лежит в песке и качается на волнах. Как ни странно, сближению между людьми способствует как раз совместная активная деятельность.

Что больше всего ценят женщины в мужчинах? Активность. Самый прекрасный образчик мужской половины человечества теряет в женских глазах большую часть своих достоинств, если уподобляется полумертвому тюленю — лежит на животе, жмурит глаз и лениво вытягивает лапки. Еще, не дай Бог, раскладывает пасьянс или прислушивается к транзистору.

Раз уж ты не являешься любителем экстремального альпинизма или гонок на выживание, тебе придется довольствоваться дискотеками, пляжным волейболом или пешими экскурсиями. Желательно с Приключениями. С грозой, самумом, нападением террористов, бешеных канареек и тому подобной экзотикой. Чтобы, когда все закончится, Она приникла к твоей широкой груди и благодарно сказала... в общем, неважно, что сказала, главное, ты — победил!

Совсем уж кошмарные эксцессы не обязательны. Настоящий мужчина может сотворить Настоящее приключение из ерунды. Даже поход за помидорами на местный базар можно превратить в нечто захватывающее. Шепни, например, незаметно продавцу, что ты думаешь о нем самом, о его помидорах и о ценах на последние. Потеряй кошелек. Потеряй авоську с помидорами. Потом потеряйся сам. Неожиданно найдись, чтобы тут же подвернуть себе ногу и разбить колено. Позволь Ей оказать тебе первую помощь. Пусть она тащит тебя до дома, а ты все время преданно заглядывай Ей в глаза. Поверь, ты произведешь впечатление.

Не переусердствуй с выходками а-ля Бенни Хилл. Все-таки нехорошо, если она примет тебя за кретина.

ВАЖНО!

Если приглянувшаяся тебе девушка замужем, то рано или поздно она поставит тебя об этом в известность. Твоя реакции — важный момент в развития ваших отношений. Философско-безразличное пожатие плечами или ласково-примирительное «С кем не бывает?» — худшие из возможных реакций. Злость и досаду она наверняка тебе простит. А вот безмятежность — скорее всего нет.

А ЕСЛИ ЭТО ЛЮБОВЬ?

- если для тебя отдых предполагает кратковременное приятное знакомство с неглупой дамой, которой ничего не надо объяснять;
- если ты вполне доволен своей личной жизнью и желаешь лишь слегка «разнообразить рацион», при этом застраховавшись от сложностей и неприятностей;
- если ты выбираешь первую попавшуюся симпатичную девицу с тем, чтобы вскоре проститься с ней навеки без вздохов и сожалений...

то ты не нуждаешься в советах и поучениях. И никто не убедит тебя в том, что ты что-то теряешь. А ведь ты теряешь! Самая короткая любовная история — это все-таки любовная история. С терзаниями, ревностью, восторгами и прочими вещами, которые вносят в этот бессмысленный процесс капельку смысла. И что бы ты ни думал о курортных романах вообще — забудь эти циничные истины! Как говорится, если уж прыгать в омут — то с головой. Вернее, с полным ее отсутствием.

Самая короткая любовная история — это все-таки любовная история

ВАЖНО!

Мнение, что курортные романы никогда ничем не кончаются, верно только отчасти. Согласно статистическим исследованиям, 10%(!) всех пар познакомились на отдыхе.

УХОДИМ, УХОДИМ, УХОДИМ

Неписаная этика курортных романов гласит: «Что было, то прошло». Звонки, телеграммы, не говоря уже о неожиданных визитах, — дурной тон. Но предположим, ты решился-таки набрать номер. Возможные причины — алкоголь, скука или даже... любовь. Запомни, все решает первая фраза. Самое неудачное начало: «Это такой-то. Помните, мы вместе отдыхали? Я еще ногу подвернул, помните?» Эффект отчуждения обеспечен. После всего, что было, — и вдруг холодное «помните...» Чем решительнее и сердечнее ты будешь, тем больше шансов на успех. Говори с ней так, будто вы расстались десять минут назад. С другой стороны, развязность тоже не приветствуется. Она может подумать, что ты трезвонишь ей спьяну, дабы похвастаться перед друзьями.

В принципе, желает ли женщина продолжать отношения, можно понять сразу. Вот несколько критериев:

— она забыла у тебя свою вещь. Чем дороже забытый предмет, тем настойчивее он требует продолжения знакомства. (Возврат забытых предметов нижнего белья — неудачный повод для встречи. Еще более неправильное решение — выслать белье посылкой.);

— она оставила тебе, кроме правильного рабочего, еще и домашний телефон с адресом, при этом на адресе нарисована схема — как лучше найти;

— она охотно фотографируется в твоем обществе;

— она неоднократно рассказывала о тебе, болтая со знакомыми по междугороднему телефону;

— она не предохранялась во время секса и не просила тебя позаботиться об этом. Впрочем, надеюсь, ты все-таки проявлял больше здравомыслия.

А вот на слезы и рыдания во время прощания особого внимания обращать не стоит. Это может быть просто нервной реакцией, не имеющей отношения к твоей персоне.

Что ж, допустим, роман не получил продолжения. Девушка ушла, все кануло в Лето, и Зима почти на носу. Но то, что ты делал прошлым летом — в Мариенбаде ли, на Крымском полуострове, — останется при тебе. Считай, что ты сделал еще один шаг в сторону достижимого идеала под названием Настоящий Мужчина. Если, конечно, ты все делал правильно. MH

Canon MV100 — самая маленькая видеокамера в мире.

OFFICIALLY IMPORTED Canon

Canon MV100 — это легкая (всего 480г), очень простая в обращении видеокамера, тем не менее способная творить настоящие чудеса. MV100 имеет 44-кратное увеличение, электронный стабилизатор и многое другое. Изображение поразительной четкости, воспроизведение голоса — без единой помехи. На работе или на отдыхе Canon MV100 — всегда достойный компаньон.

СОЗДАНО CANON.
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ
ВЕЛИКОЛЕПНОЙ ТЕХНИКОЙ

МОСКВА (095) ПАРТИЯ, тел.: 742-0000, 913-9999, факс: 913-3221. **ДИАЛ ЭЛЕКТРОНИКС,** тел.: 916-0010, 923-4331, факс: 917-3649, 916-1547. **М.ВИДЕО,** тел.: 921-0353/8008, факс: 928-4434. **ТЕХНОСИЛА,** тел.: 966-1001, 966-0101, факс: 462-2941. **РУССКАЯ ИГРА,** тел.: 259-3961, 256-5091, факс: 259-2742. **КОНВЕРС,** тел./факс: 232-6622, 917-9999. **ДЕМОС,** тел.: 956-4973/6080, факс: 956-5042. **МИР КОПИРОВАНИЯ,** тел./факс: 242-7962/9726. **РОЯЛ-ФОТО,** тел.: 216-1557/1590, факс: 181-9670.

Canon

Московское представительство.
113054, Москва, Космодамианская наб., 52/3.
Тел.: 258-5600. Факс: 258-5601

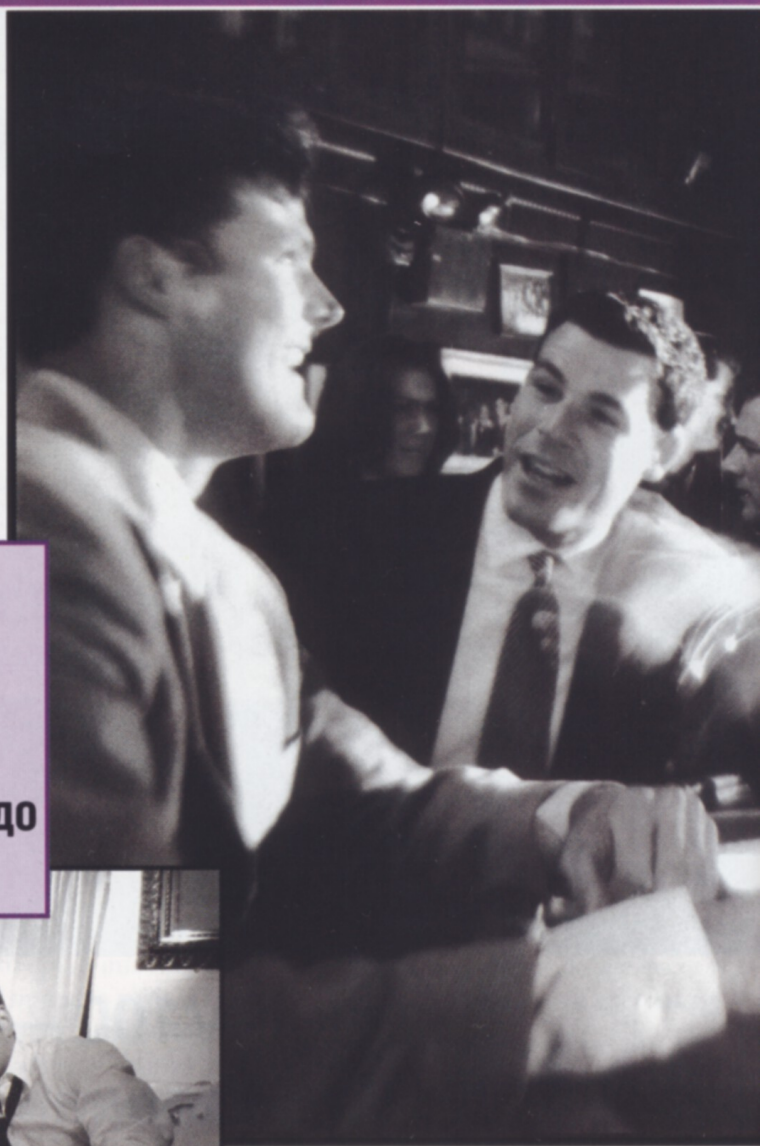
Водка без пива —

или 10 мифов о Зеленом змие, которые надо забыть

Автор: **Денис Гитгарц**

За многовековую историю потребления спиртных напитков в нашей стране сложились определенные представления о питье как о национальном искусстве, владеть которым необходимо каждому: от Генерального секретаря до студента. Чтобы помочь желающим научиться «правильно» пить, наши люди придумали разнообразные правила, многие из которых не всегда, к сожалению, отражают истинное положение дел. Претворяя в жизнь эти народные заблуждения, мы подчас сильно рискуем своим здоровьем, которое, как известно, за деньги не купишь.

Против национальных традиций, конечно, не попрешь, но зачем подвергать свой организм лишним испытаниям, если их можно избежать? Помочь развеять ложные мифы, от которых пострадало не одно поколение сограждан, любезно согласился Я.И. Маршак, главный врач наркологической клиники Медицинский центр «Кундала».



1. Чем старше я становлюсь, тем бутылка становится меньше

Со временем наш организм приобретает известную толерантность — способность легче переносить алкоголь. Однако возраст не имеет решающего значения, в зачет идет только питейный стаж и вовлеченность в процесс. К тому же эта самая толерантность не может возрастать бесконечно. Рано или поздно натруженная печень перестает вырабатывать достаточное количество ферментов, ответственных за окисление алкоголя... и начинается обратное движение — бутылка становится все больше. Законченный алкоголик пьянеет от одной рюмки.

2. Под хорошую закуску можно пить не пьянея

Зеленый змий, как и положено всякому змею, имеет высокую проникающую способность. Усвоение продукта начинается в ротовой полости и продолжается повсеместно вплоть до прямой кишки. Кроме того, алкоголь обладает хитрым свойством — амфифильностью, т.е. способностью одинаково хорошо растворяться в воде и жирах. Таким образом, еда не отменяет опьянение, но делает его более «мягким», постепенным.

3. Если пить, повышая градус, похмелья можно избежать

Похмелье зависит от количества выпитого и содержания сивушных масел, т. е. от качества напитков, а не от последовательности или сочетания алкоголя. К примеру, если выпить пару рюмок водки под горячую закуску, запить жаркое красным вином, а после ужина потешить себя кофе с коньяком, наутро тебя будут переполнять только приятные воспоминания о проведенном вечере.

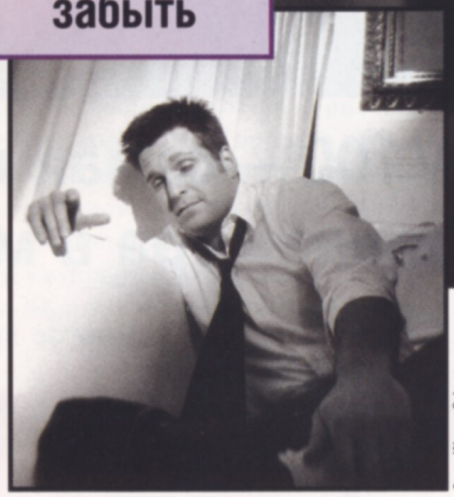


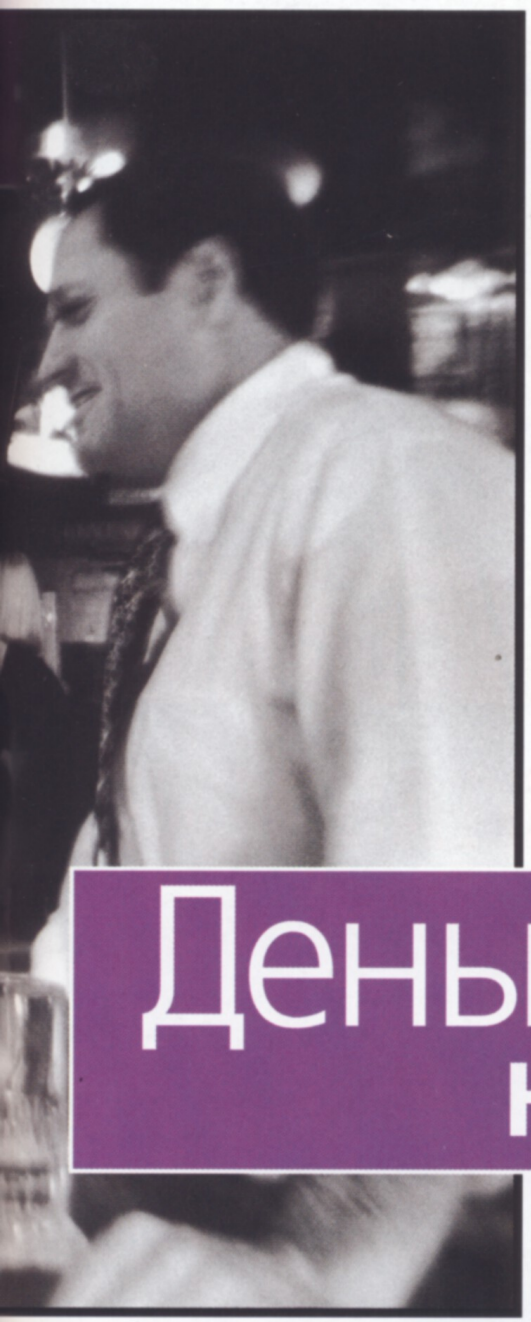
Фото: Warren Salowe

4. Если крепко выпить, а только потом поесть — похмелья не будет

Это заблуждение основано на предположении, что сивушные масла и алкоголь задерживаются в кишечнике остатками непереваренной пищи, тем самым вызывая похмелье. Только 6-10% алкоголя выводится из организма с мочой, потом, каловыми массами и пр. Остальные 90-94% проходят через печень. Так что даже сделав наутро клизму, похмелье снять невозможно.

5. Я свою норму знаю

От алкоголя в первую очередь страдает мозг. Нарушается процесс приня-



Деньги на ветер

тия решений. Под парами трудно определить момент, когда «нам хватит». Поэтому мало знать норму, важно иметь волю остановиться вовремя. Дело осложняется тем, что обычно норма определяется количеством рюмок. Если пить разные напитки или из разнокалиберной посуды, норму определить вообще невозможно.

6. Настоящие мужчины пьют мужские напитки

Есть мнение, что крепкому парню недостойно употреблять напитки, слабее 40°. В эту категорию не попадает пиво. Видимо, для настоящего мужчины это вообще не алкоголь. А как же прекрасные французские вина? Зачем лишать себя такого удовольствия? Вспомни, наконец, про гусар и их «Шампанского мне!»

7. Он большой. Ему много надо, чтобы свалиться

Степень опьянения зависит от содержания алкоголя в крови. Казалось бы, чем больше крови содержится в организме, тем больше надо выпить, чтобы опьянеть. Тем не менее, практика показывает, что все зависит от индивидуальной способности организма окислять алкоголь. С одинакового количества выпитого маленький, тщедушный человек может опьянеть меньше, чем здоровенный детина.

8. Сегодня мне нужно остаться трезвым, поэтому я буду пить только коктейли

Берегись. Коктейли действительно снижают раздражение, которое алкоголь вызывает в пищеварительном тракте. Но... Вкус алкоголя легко маскируется фруктовым соком или кока-колой, а воздействие на организм остается прежним. Поэтому незаметно для себя можно выпить гораздо больше, чем ты планировал.

9. После пары чашек кофе я протрезвею и сяду за руль

Стимуляторы, такие, как кофеин, отчасти компенсируют подавляющее внимательность действие алкоголя, превращая дремлющего пьяницу в пьяницу бодрствующего. К сожалению, от этого координация движений и реакция не становятся лучше. Чтобы протрезветь, нужно время, а количество времени определяется индивидуальными особенностями каждого человека. Не садись за руль в таком виде!

10. Я за рулем, поэтому буду пить только пиво

Алкоголь остается алкоголем, даже при низкой концентрации. Пиво легко пьется, поэтому просто удивительно, как много его в тебя зальется за весьма короткое время. И как быстро ты закосеешь незаметно для себя.

Стоит отметить, что все вышесказанное не относится к людям, страдающим алкоголизмом. Яков Имануэлевич Маршак подчеркнул, что алкоголизм — это болезнь, так что никакие советы и способы правильного питья больным людям не подходят. Как известно, «для алкоголиков одной капли слишком много и целой бочки слишком мало». MH

Словарик терминов

«Сколько я вчера выпил (с коллегами, друзьями, клиентами), и что было потом...» остается популярной темой для последующего детального обсуждения. Предлагаемый Словарик терминов поможет сделать твое повествование по-хорошему академичным и показать глубокое знание темы.

Абсорбция: всасывание, впитывание.
Алкоголь: этанол (одноатомный дикарбоновый алкоголь, или спирт). Наиболее распространенный и употребляемый легально наркотик.
Алкогольдегидрогеназа: первичный фермент в цепи окисления алкоголя. Много алкогольдегидрогеназы содержится в печени.
Амфифильность: способность алкоголя растворяться в воде и жирах.
Печень: химическая фабрика организма, которая часто и незаслуженно страдает.
Похмелье: одно из проявлений алкогольной интоксикации. Состояние облегчается небольшим количеством спиртного.
Интоксикация: отравление.
Толерантность: выносливость организма, его устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. Например, к алкоголю.

Автор: **Дмитрий Васин**

Секс-Маш

РУКОВОДСТВО

Все фото: Geoff Spear

Она выглядит безупречно, работает без шума и обладает большим ресурсом — пока. Но как обеспечить ей большой пробег? В этом вам поможет руководство по эксплуатации и ремонту мужских половых органов.

ина
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Зачем нормальному мужику инструкция по использованию его сексуального аппарата? Там ничего вроде бы не программируется, нет проводов, которые надо куда-то втыкать. И даже если что-то плохо работает, вы всего лишь обращаетесь за советом к своему приятелю, который учился в медицинском, до того как устроился работать в коммерческой палатке.

Большинство мужчин вообще не задумывается о том, как эта штука действует. Мы абсолютно убеждены, что машина будет безупречно работать и не потребует никакого ремонта или обслуживания, кроме регулярного мытья, желательно, с мылом. Однако любимый инструмент может однажды сломаться, как клюшка у хоккеиста в момент решающего броска. Когда такое случается, мужчины приходят в замешательство, теряют голову, пугаются настолько, что откладывают обращение к врачу до самого последнего момента, пока боль или беспокойство не станут невыносимыми, а последствия серьезными.

Вот почему мы решили подготовить это руководство, которое объяснит вам, как действуют половые органы, и позволит самостоятельно их обслуживать и устранять поломки в этом дорогом приборе. Однако мы знаем, что нет ничего более скучного, чем врач, рассказывающий о яичках. Поэтому мы оформили этот текст в виде инструкции, которую вы получаете в придачу к новому автомобилю. Естественно, мы воспользовались содействием квалифицированных автомехаников, то есть андрологов и сексопатологов. И все это ради того, чтобы ваш аппарат отлично работал долгие годы.

ВНИМАНИЕ!
Температура яичек должна быть несколько ниже, чем у всего тела. Именно поэтому они имеют свисающую конструкцию. Горячие ванны и тесное белье могут отрицательно влиять на выработку спермы.

ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в интернациональную семью владельцев пенисов! Надеемся, что доставшийся вам экземпляр порадует многолетней безотказной работой. Но для этого необходимо внимательно изучить нижеследующую инструкцию.

Вам будет часто встречаться пометка «ВНИМАНИЕ!», выделяющая наиболее важные положения и правила. Нарушение их может привести к серьезным повреждениям и поломкам. Обращаясь к врачу, помните, что доктор знает ваш пенис лучше вас, обладает необходимой подготовкой и специальным оборудованием для правильного техобслуживания.

ВНИМАНИЕ!
Следующие факторы могут привести к уменьшению пениса в спокойном состоянии на несколько сантиметров: прохладная погода, холодная ванна или душ, чрезмерная сексуальная активность, переутомление, истощение, волнения несексуального характера, болезнь.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Перед включением аппарата рекомендуется подробно ознакомиться с местонахождением и функционированием всех его составляющих частей и органов управления. Пенис предназначен для выполнения следующих основных функций:

1. Направлять поток мочи. Внутри члена имеется тонкий шланг (уретра), который соединен с мочевым пузырем. Когда моча достигает в нем отметки максимального уровня, ощущается позыв к мочеиспусканию. При открывании внутреннего выпускного клапана моча устремляется в уретру и вытекает через кончик пениса на пол мимо унитаза, как полагает большинство женщин. Регулятором этого процесса является наружный выпускной клапан (наружный сфинктер).
2. Становиться достаточно твердым для проникновения внутрь вагины во время половых сношений. В комплект стандартного оборудования пениса входят гидравлические камеры (пещеристые тела). В процессе сексуального возбуждения они наполняются кровью, пенис становится твердым и переходит в состояние эрекции. После прекращения эрекции или семяизвержения кровь удаляется из камер и пенис вновь становится мягким. Затем требуется восстановительный период определенной продолжительности (от пары минут до нескольких дней в зависимости от срока эксплуатации аппаратуры), чтобы эрекция вновь могла возникнуть. При этом следует знать, что пенис примерно на половину своей длины спрятан внутри тела (даже в состоянии эрекции) и крепится на подвеске шасси в области таза.
3. Доставлять сперму внутрь вагины во время эякуляции. Сперма вырабатывается в яичках и потом по семявыносящим протокам доставляется в конечный пункт следования — уретру. Когда сексуальные движения переключаются на высшую передачу, сперма смешивается с жидкостью, вырабатываемой в предстательной железе и семенных пузырьках. Рабочая смесь, называемая семенем, изгоняется из уретры серией мышечных сокращений — это называется эякуляцией.

ЗАПУСК ДВИГАТЕЛЯ

Замок сексуального зажигания находится вовсе не между ног, а в голове. Мозг — главный половой орган мужчины. Это он посылает нервные импульсы, спускающиеся по спинному мозгу вниз и запускающие эрекцию. Сексуальное возбуждение подобно электрической искре, движущейся по нервной магистрали. Чтобы сигнал не слабел со временем и двигатель заводился с пол-оборота в любых условиях, рекомендуется периодически менять средства передвижения, время от времени отвлекаться на придорожный пейзаж и, если представится возможность, пробовать новые трассы.

ТРУДНОСТИ С ЗАПУСКОМ

Если пенис глохнет и не заводится даже после продолжительных попыток запуска с помощью заводной рукоятки или есть проблемы с поддержанием эрекции, дайте ему немного отдохнуть, иначе можно посадить аккумулятор. Практически у каждого мужчины случаются иногда затруднения с эрекцией, поэтому не делайте из этого трагедии. Скорее всего усталость или стресс засорили топливную систему. Если проблема приобретет устойчивый характер, следует обратиться к механику для чистки инжектора.

Для самостоятельного ремонта в аптеках продаются плунжерные устройства, которые помещают капсулы с медикаментами, вызывающими эрекцию, в кончик пениса. Другое решение — вакуумные приборы. Пенис помещается в цилиндр, из которого откачивается воздух, — это побуждает кровь заполнять пещеристые тела, что вызывает эрекцию. Затем на основание члена надевается резиновое кольцо, которое препятствует оттоку крови и делает эрекцию устойчивой. Подобные насосы применяются с 1917 года и, хотя не оправдали надежд на обещаемое их изобретателями увеличение размеров пениса, оказались достаточно эффективными при лечении импотенции. В крайнем случае можно прибегнуть к имплантации протеза (см. раздел «Дополнительное оборудование»).

ВНИМАНИЕ!
Никогда не управляйте пенисом в нетрезвом состоянии. Хотя алкоголь и снимает скованность, большинство мужчин в состоянии опьянения имеют эрекцию, далекую от оптимальной. Однажды испытанные проблемы вызывают в дальнейшем страх, способный стать причиной частых отказов прибора.

ОБКАТКА ДВИГАТЕЛЯ

Чтобы обеспечить долгий срок службы половых органов, рекомендуется проводить их правильную обкатку. Суть ее заключается в частых занятиях сексом. По утверждению ученых секс-механиков, чем чаще мужчина занимается сексом в период зрелости (31-40 лет), тем дольше он сохраняет потенцию.

УСКОРЕНИЕ

Время разгона от 0 до 100 км/час: как показывают испытания, обычно требуется от трех до пяти минут стимуляции, чтобы пенис молодого мужчины перешел в рабочее состояние. Это время с возрастом удваивается.

ВНЕЗАПНЫЕ ОСТАНОВКИ

Резкое торможение при движении на большой скорости может привести к тяжким последствиям. В результате сексуального возбуждения кровь скапливается в яичках. Если эякуляции не происходит, а возбуждение продолжается, застойные явления в артериях могут стать причиной тупой боли.

ВНИМАНИЕ!
Белье из полиэстра может способствовать развитию импотенции из-за пагубного воздействия статического электричества, возникающего в синтетических тканях. Оптимальный вариант — трусы типа «boxers» из 100%-хлопка. Особенно в тех случаях, когда требуется высокое качество спермы.

САМООБСЛУЖИВАНИЕ

В целях ознакомления с нюансами поведения вашей машины в разных ситуациях полезно скоростное вождение в одиночестве по кольцевым закрытым трассам. Согласно последним исследованиям, около трети мужчин занимаются этим еженедельно. Вопреки устойчивым предрассудкам, это не вредит оборудованию.

На самом деле подобные упражнения могут рассматриваться как необходимый тренинг, поддерживающий стабильность функционирования аппаратуры в условиях затянувшегося ухаживания на грани перехода к постельным отношениям.

ТРЕБОВАНИЯ К ТОПЛИВУ

Ваша машина разрабатывалась в расчете на достижение максимальной производительности при использовании высококачественного топлива. Горючее низких сортов может привести к отложениям холестерина в кровеносных сосудах, препятствуя тем самым кровотоку в половых органах. А это в свою очередь затрудняет начало движения и парковку. Рост уровня холестерина на одну единицу в полтора раза увеличивает риск возникновения проблем с эрекцией. Чтобы избежать этого, используйте топливо с содержанием жира ниже 30%, бедное холестерином и богатое клетчаткой. Такая модель питания сведет к минимуму застойные явления в кровеносной системе.

ФОРСИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЯ

Мышцы вашего живота являются главным движителем при половом акте. Чтобы усилить их, нужно потрудиться. Лягте на спину, скрестите руки на груди и поднимите плечи над полом на высоту 15-18 см, стараясь достать подбородком до груди. Выполните три подхода по 20-30 упражнений.

РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ

Настоятельно рекомендуем носить надежное поддерживающее белье для всех видов упражнений, связанных с бегом, прыжками и резкими движениями. Лучшим средством безопасности являются спортивные бандажи, которые прижимают яички к шасси, не позволяя им свободно болтаться и защищая тем самым от раздражения. В местах, где могут встречаться летящие ниже пояса снаряды, следует носить специальную защитную «ракушку».

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Половые органы совершенствовались на протяжении столетий технического прогресса. В процессе производства они прошли все необходимые регулировки и испытания, гарантирующие их нормальную работоспособность. Для сохранения ее в течение длительного времени требуется регулярное техобслуживание.

Выполнять ежедневно. Для мужчин, не прошедших обряд обрезания, особенно важно отодвигать крайнюю плоть и ежедневно мыть область вокруг головки. Иначе могут развиться воспалительные процессы. Обрезанным мужчинам также рекомендуется регулярно мыться.

Выполнять еженедельно. Секс является наилучшим упражнением для ваших половых органов. Регулярное промывание системы кровью, насыщенной кислородом, обеспечивает оптимальное производство спермы, здоровье предстательной железы и высокую общую производительность.

Проверять ежемесячно. После теплой ванны или душа, расслабляюще подействовавших на мошонку, нежно покрутите свои яички между пальцами. Они должны быть гладкими и овальными, напоминающими на ощупь круто сваренные яйца без скорлупы. Легкими надавливаниями проверьте наличие твердых образований или мест, отличающихся по чувствительности. Если обнаружите что-то необычное, обратитесь к доктору. Рак яичек (довольно редкое заболевание) излечивается в 97% случаев при условии своевременного обращения к врачу.

ЭКСПЛУАТАЦИОННЫЕ НОРМЫ

Частота эякуляций (половых сношений) у мужчин разного возраста:

20-29 лет: 4-5 раз в неделю
30-39 лет: 2-4 раза в неделю
40-49 лет: 1-2 раза в неделю
50-59 лет: 0-1 раз в неделю
от 60 лет: 1-2 раза в месяц

ЕЖЕГОДНЫЕ ОСМОТРЫ

Желательно раз в год проверять простату. Эта железа окружает уретру, как пирожок сосиску в хот-доге, и если она воспаляется, то сжимает уретру, препятствуя мочеиспусканию. Простатит — так называется эта болезнь. Полный ежегодный медосмотр должен включать:

1. Ректальную пальпацию простаты (что это такое, узнаете, когда придете к доктору).
2. Анализ крови на специфические антитела, которые вырабатываются на ранних стадиях простатита.
3. Ультразвуковое исследование, позволяющее зрительно оценить состояние тканей.

АВТОМАТИЧЕСКАЯ САМОДИАГНОСТИКА

Каждую ночь ваша машина проходит автоматическую самодиагностику. В большинстве случаев это происходит незаметно для владельца. Во время сна возникают периодические эрекции, которые иногда оканчиваются поллюциями (непроизвольными семяизвержениями). Не беспокойтесь. Ваши половые органы промываются свежей, насыщенной кислородом кровью, поддерживая себя в оптимальном рабочем состоянии. Если есть основания сомневаться, что это действительно происходит, можно провести простой тест. Оберните основание пениса полоской из почтовых марок и склейте ее в кольцо. Если наутро марки окажутся разорванными по перфорации, это означает, что ночью у вас случилась эрекция.

ОТКРЫВАНИЕ КАПОТА

Ваш пенис выходит с завода с головкой, упакованной в крайнюю плоть, которую во многих странах мира удаляют с помощью операции обрезания. Обычно это делается по религиозным или эстетическим соображениям. При соблюдении правил личной гигиены наличие или отсутствие крайней плоти никоим образом не влияет на чувствительность, сексуальную производительность или подверженность заболеваниям.

УХОД ЗА КУЗОВОМ

Ваша машина подвергается постоянному разрушительному воздействию грязи, пота, вагинальных выделений. Для защиты чувствительных внешних деталей нижней части тела требуется их регулярное тщательное мытье. Вымывайте грязь и отложения из всех полостей шасси и освобождайте сливные отверстия от мусора. После мытья дайте поверхности обсохнуть, прежде чем ставить в закрытый гараж.

Мелкие сколы и царапины. Кожа на пенисе и яичках обладает замечательной эластичностью. Мелкие порезы и разрывы со слабым кровотечением требуют лишь мытья водой с мылом и обработки антисептической мазью.

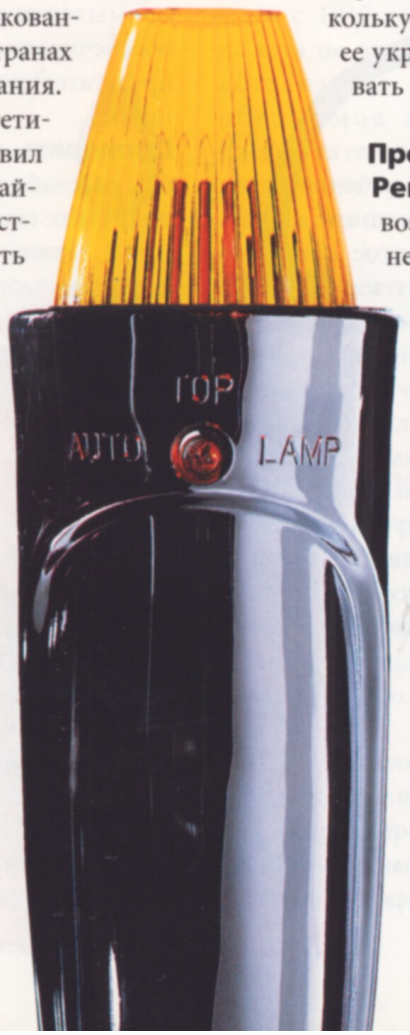
Глубокие вмятины. Если вы получили удар ниже пейджера, примите горизонтальное положение, положите на ушибленное место мешок со льдом и сделайте несколько глубоких вдохов. При наличии опухоли и непрекращающейся на протяжении нескольких минут боли, продолжайте прикладывать лед и отправляйтесь в больницу. Серьезные раны в области паха могут привести к стерилизации.

ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ

Лишь описанные ниже незначительные поломки могут исправляться клиентом самостоятельно. В случае более серьезных неполадок следует обращаться за помощью к квалифицированному медицинскому персоналу.

Проблема: Эрекция происходит с замедлением или член не становится таким же твердым, как и раньше.
Решение: Это обычное явление для устаревших моделей. Однако регулярные физические упражнения, диета с низким содержанием жира, отказ от курения и ограничение употребления алкоголя позволяют решить эту проблему, равно как и более интенсивные и длительные предварительные ласки.

Проблема: Слишком быстрая эякуляция.
Решение: Попробуйте специальные упражнения для наружного сфинктера. Это та самая мышца, сокращая которую, вы останавливаете поток мочи. Сожмите его прямо сейчас и делайте так от 20 до 100 раз ежедневно, сидя за своим рабочим столом или за рулем автомобиля. Поскольку та же мышца сдерживает семяизвержение, ее укрепление позволит вам лучше контролировать себя во время секса.



Проблема: Боль в яичках.
Решение: Периодические приступы боли возможны у всех, и если они продолжаются не более минуты, причин для беспокойства нет. Нарастающая боль в яичках может возникать из-за воспалительных процессов. Обратитесь к сертифицированному механику.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Усовершенствуйте свои половые органы, чтобы они лучше отвечали вашим жизненным потребностям!

Тестостерон

Этот мужской половой гормон, производимый главным образом в яичках, ответствен за ваши сексуальные желания и в определенной степени за эрекцию. Однако его выработка с годами уменьшается. Некоторые мужчины, сохранившие хорошую физическую форму, но испытывающие при этом угасание желаний,

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (приводятся средние значения)

Пенис

- Длина и толщина:
  — в спокойном состоянии: **8,75 x 3,2 см**
  — в состоянии эрекции: **12,75 x 4 см**
- Увеличение в объеме при переходе из спокойного в возбужденное состояние: **300%**
- Максимальная научно зафиксированная эрекция: **30 см**
- Число эрекций во время ночного сна: **5**
- Продолжительность ночных эрекций: **20-30 мин.**

Яички

- Размеры: **3,5 x 2,5 см**
- Вес: **24,75-49,5 г**
- Температура: **34,75°C**

Сперматозоиды

- Объем производства: **50000 в мин., 72 млн. в день**
- Количество в эякуляте зрелого мужчины: **50 млн.**
- Скорость передвижения: **1-4 мм в мин.**

Мочевой пузырь

- Вместимость: **200-370 мл**
- Скорость опорожнения: **20-23 мл в сек.**

Сперма

- Объем эякулята: **0,5-1 чайная ложка**
- Главная составная часть: **фруктоза**
- Энергетическая емкость: **20 кДж на чайную ложку**
- Содержание протеина: **6 мг на чайную ложку**
- Количество выбросов за одну эякуляцию: **3-10**
- Интервал эякуляторных сокращений: **0,8 с**
- Самый дальний научно зафиксированный выброс эякулята: **29,25 см**
- Время жизни:
  — в теле мужчины: **1 месяц**
  — в теле женщины: **2 суток**

пользуются дополнительными дозами тестостерона, которые вводятся орально, в виде инъекций или наклеек на кожу (о стоимости препарата предлагаем справиться в ближайшей аптеке).

Увеличение пениса

Нарастите свою выхлопную трубу. Механики могут заставить ваш член выглядеть более длинным за счет усечения сухожилий, прикрепляющих пенис к тазобедренной кости. После этой операции пенис свисает ниже и кажется больше. Возможно также введение подкожного жира в член, чтобы сделать его толще.

ВНИМАНИЕ!
Большинство специалистов рекомендуют воздерживаться от операций увеличения члена, которые ослабляют его подвеску и могут снизить стоимость машины при перепродаже. От клиентов также поступали жалобы на недостаток стабильности и потерю управляемости при движении на высоких скоростях.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОРШНЕВОЙ ГРУППЫ

Если износ в ходе длительной эксплуатации или повреждения в результате аварий вызывают затруднения с эрекцией, возможно применение широкой гаммы имплантантов. Обычно они имеют форму цилиндров и помещаются внутрь пениса, чтобы придать ему необходимую для сношений твердость. На сегодняшний день в наличии имеются две разновидности.

Первая состоит из пары гибких силиконовых стержней, которые могут подниматься и опускаться рукой. Конструкция простая и достаточно примитивная, и некоторые мужчины считают ее крайне неудобной, особенно для ношения в обтягивающих плавках на пляже, поскольку устройство постоянно сохраняет свое полутвердое рабочее состояние.

Более популярна гидравлическая модель с насосом. Состоит из пары пустотелых стержней, резервуара с физиологическим раствором и насоса, спрятанных внутри тела. Если требуется вызвать эрекцию, сожмите мошонку и пенис надуется.

Однако, как предупреждают специалисты, любые механизмы — будь то кофемолки или половые протезы — имеют свойство ломаться. Обычно имплантанты служат в пенисе порядка десяти лет, после чего нуждаются в замене. MH

Пункты техпомощи:

1. **Кафедра урологии ММСИ** *(на базе больницы № 50)*
   — специализированное отделение, где осуществляются все виды помощи пациентам, включая консультации, амбулаторное или стационарное обследование и лечение
   т. (095) 979-5400, 475-3116
2. **НИИ урологии МЗ РФ** *(больница № 47)*
   — консультативная помощь и стационарное лечение
   т. (095) 164-9370
3. **Научный центр хирургии РАМН**
   — специализируется на хирургическом лечении
   т. (095) 248-1233
4. **ЦНИИП** *(институт протезирования)*
   — лечение андрологических больных
   т. (095) 906-0425

UOMO?
MOSCHINO

UOMO
MOSCHINO
PARFUM
Euroitalia srl Monza Italy Art. Moschino Photo. Di Battista

Мир устроен несправедливо. Об этом знает каждый, кому доводилось в середине июля сидеть на работе, глядя на сломанный кондиционер и обмахиваясь газетой с издевательской рекламой... «Фирма Козлотур дарит вам неделю на Канарах!»

Автор: **Александр Маленков**

Фото: Benelux Press

Да-да! Ты согласен, ты принимаешь этот подарок! Как бы не так. Все сотрудники улетели в отпуск, а твое участие в воздухоплавании ограничивается созерцанием кружащихся под потолком мух. От зимнего отпуска на горнолыжном курорте остались только воспоминания и трещина в лодыжке. Очередной отдых светит только в сентябре-октябре. Знакомая ситуация? Сегодня мы предлагаем тебе рецепт маленькой (но сладкой!) мести. Ты отомстишь им всем, всем, кто бросил тебя посреди жаркого города в жарком офисе, среди горячих и неотложных дел. Устрой себе отпуск прямо на работе!

Не то чтобы мы призываем тебя к забастовке, отнюдь. Мы печемся о твоей карьере. Что будет, если ты взвалишь на себя обязанности всех безвременно уехавших? Переутомление, нервный срыв, продолжительное лечение, карьере — конец. Рассмотрим другой вариант. Ты тихо и спокойно, с чувством радости в душе отлыниваешь от работы месяц-другой так, чтобы начальство ничего не заподозрило. Дела все равно решаются сами собой рано или поздно, зато отдохнувших коллег встретишь не нервным тиком, а румяной улыбкой. Твоя энергия будет сохранена для дальнейших свершений на благо родной фирмы. Логично? Так что не ленись, сосредоточься и начинай овладевать приемами отлынивания от работы.

Симулянт скончался

Самый простой и всенародно любимый способ не работать — это болеть. В последнее время, правда, он уже не пользуется былой популярностью — у многих на работе свои интересы, да и начальство косо смотрит. Но если уж за окном стоит отличная погода и ты готов отдать год жизни за день на пляже, попробовать можно.

В каждой учрежденческой столовой обязательно есть особое блюдо — символ несъедобности. Это может быть суп харчо или какие-нибудь биточки. Название этого блюда становится нарицательным в данном учреждении, все так и говорят: «Ты что биточков объелся?» В общем, чтобы заработать пару свободных дней, тебе надо разыграть простую двухходовую комбинацию. Во время разговора с начальником вырулить на неформальную тему — погода, там, или автомобили — вдруг сморщиться и спросить: «Иван Иваныч, вы сегодня не ели биточков?» Он скажет: нет, они несъедобны. Ты скажешь: «Не знал, буду знать». Все. На следующее утро звонишь на работу и тихо сообщаешь, что отравился. Авторитет биточков настолько высок, что потери сотрудников по их вине воспринимаются как неотъемлемая часть жизни предприятия. Все только посмеются, никому и в голову не придет подозревать тебя в симуляции. Купайся в свое удовольствие, только не загорай — ты должен быть бледен.

Находки для шпиона

Но вот мнимый больной вернулся в офис и принял соболезнования. Пора приступать к симуляции бурной деятельности. Конечно, можно просто сидеть и пялиться с умным видом в Excel-овские таблицы. У них очень убедительный вид, у этих таблиц, так что со стороны никто ничего не заметит. Но мы не советуем это делать. Во-первых, это вредно для глаз. Во-вторых, скучно, что в свою очередь вредно для мозга. Воспользуйся компьютером не так прямолинейно. Например, что-нибудь сломай в нем. Грамотная порча системных файлов освободит тебя от работы на добрых полдня. Данные сохранятся на жестком диске в неприкосновенности, однако обслуживающему персоналу придется попотеть, чтобы оживить компьютер. Прибавь сюда извечную нерадивость программистов, не исключай также случая, что они тоже люди и могут читать правильный

КАЖДЫЙ ДЕНЬ С 9 ДО 18

журнал для мужчин. Если вы найдете общий язык, то на «восстановление данных» может уйти не один день.

Итак, будем считать, что у тебя IBM-совместимый компьютер и Windows-95. Самый грубый прием — это перенести файл AUTOEXEC.BAT из корня диска C: в другое место, например в директорию с документами. Без него система не запустится, и ты сразу можешь начать звонить обслуживающему персоналу и капризно тыкать пальчиком в монитор. Бородатому умнику, если уж ему так приспичило выполнять свои обязанности, придется набивать AUTOEXEC.BAT вручную. Наверняка он не знал, каким был этот файл при жизни, поэтому дай ему закончить работу и скажи: «Там были проложены пути к моим программам, надо их проверить». Пусть проверяет по очереди все программы, которыми ты пользуешься. Вечером, перед уходом, не забудь записать свой родной AUTOEXEC.BAT на место вновь созданного.

А вообще, если ты продвинутый пользователь, то и сам знаешь, как сбить с толку Windows. Не стесняйся экспериментировать! Максимум, чего ты можешь добиться, это переустановки всей системы. Это не страшно. И наверняка заниматься этим будешь не ты. Все-таки, на всякий случай, сохрани предварительно все важные файлы на дискете.

Если же от летней скуки твой офис подернулся паутиной и ты хочешь немного расшевелить фирму, отважься на Поступок. Устрой разрыв сети. Наверняка у вас в офисе есть сеть, и наверняка ты замечал черные провода, уходящие от компьютеров в стену. Найди у такого провода сочленение в виде железного цилиндрика с колесиком. Покрути колесико — сочленение разомкнется. Аккуратно положи все на место. На ближайшие сутки работа офиса будет парализована, при этом данные ни на сервере, ни на рабочих станциях не пострадают.

А если ты настоящий мужчина — устрой короткое замыкание.

В любом случае на время ремонта у

тебя появится возможность совершенно законно бездельничать на благо собственной нервной системы.

Кто зевает днем, тот не зевает ночью

Может так случиться, что по своей натуре ты добрый парень и не хочешь никого напрягать. Даже с такими дурными наклонностями можно неплохо поразвлечься на рабочем месте. Самое веселое развлечение — это сон. Открой свою самую мрачную таблицу в Excel, расставь вещи на рабочем столе так, чтобы тебя не было видно входящим. Собери все звонкие вещи, какие попадутся под руку — например, пустые бутылки — и пристрой их возле двери так, чтобы при ее открывании возникал шумовой эффект. Можешь забаррикадировать дверь «дипломатом». Теперь смело надувай резиновую подушку и — вперед, к недосмотренным эротическим снам. К тому моменту, когда начальник, открывший дверь, управится с валидолом, ты уже снова будешь разглядывать свои Excel-овские таблицы, ругаясь по телефону со службой точного времени.

Прогресс на службе человека

Бывает так, что начальник сидит с тобой в одной комнате. Это плохо. Ни тебе почитать, ни по телефону поболтать. Все видит... нехороший человек. Но и тут мы готовы прийти на помощь. Перетащить твой стол на другой этаж к соседям из модельного агентства вряд ли удастся, а вот поэкспериментировать с расстановкой можно. Летом солнышко любит отражаться в экране монитора, попирая элементарные правила охраны труда. Скажи, что тебе отсвечивает и переставь компьютер так, чтобы шеф не видел, что там у тебя на экране. Будет упираться, скажешь, что тебе как-то не эргономично в последнее время. Это сработает.

Все, теперь перед тобой раскрывается волшебная страна компьютерных игр. Воюй, строй цивилизации, гоняй шарики — многозадачная система Windows позаботится о твоей безопасности. Легкое нажатие Alt+Esc — и на экране наши любимые таблички.

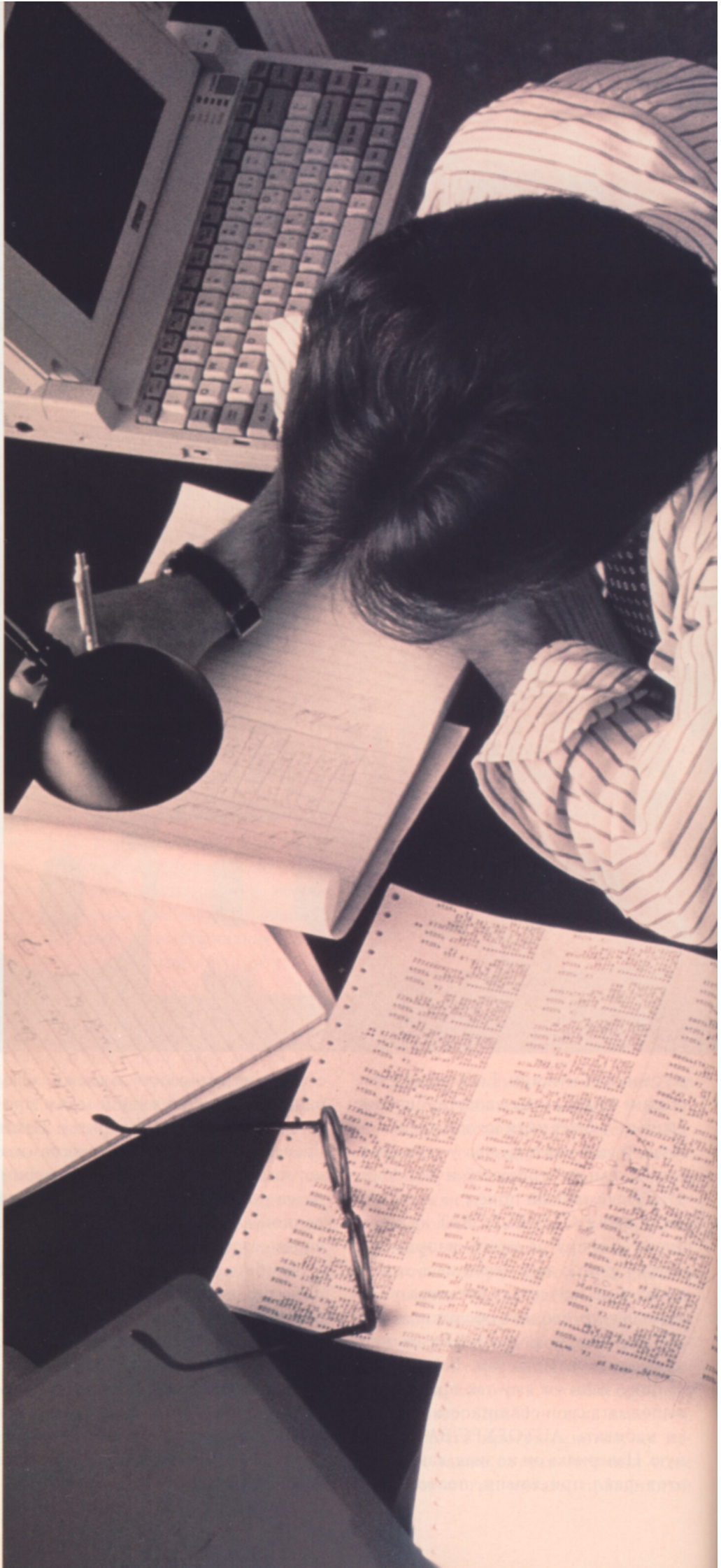


Фото: ©RUPIN

С песней по жизни

Теперь рассмотрим самый печальный случай. Монитор привинчен к столу, а стол к полу таким образом, что начальник видит твой экран лучше, чем свой. Ну и пусть! Никто не запретит тебе шевелить пальцами на ногах и языком во рту. А когда это развлечение надоест, сделай вот что. Купи плейер с самыми маленькими наушниками-затычками. Спрячь его под одеждой и протяни наушники в левый рукав! Так, чтобы динамик совпал по расположению с пуговицей манжета. Готово? Теперь глубокомысленно подопри ухо ладонью и нажимай play. Ни один начальник в мире не догадается, чем ты занимаешься на самом деле, гоняя правой рукой мышку по всему столу.

Открой для себя Музыку. Послушай джаз и классику, не забудь и о любимых кассетах. Главное, держи себя в руках — притопывать еще можно, а вот подпевать рискованно. «Сейчас со всей мо-о-очи завою с тоски-и-и... Никто-о не услы-ы-ышит!!!» — такая реплика с твоей стороны может насторожить начальство.

Наглядная агитация

Все вышеописанные приемы позволят тебе развлекаться на работе, не вызывая подозрений. Но это только полдела. Согласись, что месяц напролет заставая тебя в созерцании все той же проклятой Excel-овской таблицы, шеф наконец может заинтересоваться ее содержимым. Нужно создавать не просто иллюзию деятельности, а иллюзию плодотворной деятельности. Можно обращаться к нему десять раз на дню, плодить резолюции — это все хорошо и даже необходимо. Но вот маленькая хитрость, способная вызвать уважение даже законченного трудоголика.

Обзаведись пластиковой доской. Повесь ее над столом и разукрась всеми возможными сочетаниями телефонов, имен, адресов, галочек и восклицательных знаков. Что-нибудь вроде: «срочн. запр.тамож.! счет.налог 233-а германия завтра!». Содержание не имеет значения, главное — форма. Самый въедливый шеф не будет вникать в твои бредни. Он только уважительно покивает, подоткнет тебе надувную подушку и тихонько выйдет.

Мужчина на грани нервного срыва

Лучшая защита — это, как известно, нападение. Если ты чувствуешь, что тебя подозревают в бесплодности, разыграй переутомление. Не надо повторять целый день: «У меня тысяча дел, я так занят, я так устал!» Сделай так, чтобы тебя первого спросили, в чем дело. Припаси репчатого лука и при появлении шефа потри им возле глаз. Взъерошь волосы, уставься в точку и тихонько постанывай. Он, конечно, спросит, что случилось И тут важно дословно воспроизвести следующую реплику: «Иван Иванович! Я привык все делать хорошо и относиться к своим обязанностям всерьез. А тут все ушли в отпуск, и на меня свалилось столько, что я физически не могу со всем справиться. Это противоречие разрывает мне сердце!» Поверь, он будет в шоке, а его мнение о тебе вознесется до небес. «Другой бы на его месте наплевал на все, — подумает начальник, — а он, глядикось, старался изо всех сил, доску повесил... какой-то срочн. запр.тамож.!.. Ясное дело, надорвался парень».

И знаешь, что он сделает? Заварит горячего чайку, обнимет тебя по-отечески и скажет вкрадчиво: «Сдается мне, батенька, что вам пора немного отдохнуть. Сходите-ка вы в отпуск!» MH

Никто не запретит тебе шевелить пальцами на ногах и языком во рту

Велосипед слева — относительно дешевый. Справа — в четыре раза дороже. Чем они отличаются, кроме цены?

Найди 8

GT Arrowhead

$600

Фото: Андрей Кузнецов. Стилист: Константин Лемешко.

Автор: **Иван Колесов**

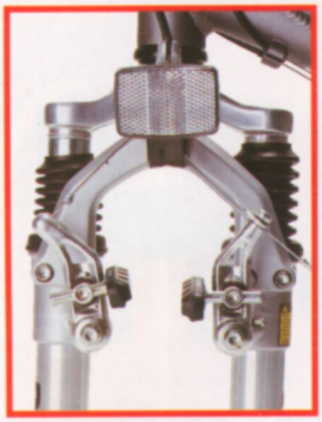
GT Avalanche Le

$2400

Попробуем разобраться, какой из этих великов тебе действительно нужен. На следующей странице ты

ОТЛИЧИЙ

найдешь подробное, деталь за деталью, сравнение этих на первый взгляд неотличимых друг от друга моделей. Если ты собираешься колесить по бездорожью, не стоит покупать велосипед дешевле $500 — это нижний предел надежности. С другой стороны, когда тратишь больше $1500, дает о себе знать «экономический закон жабы» — окупаются ли твои деньги, не всегда очевидно.



Вилка с амортизатором

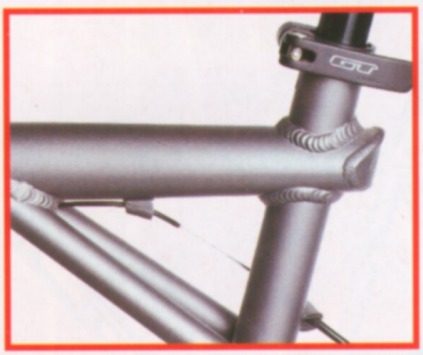
Если ты собираешься употреблять свой горный велосипед по прямому назначению, тебе не повредит амортизатор, который поглощает удары переднего колеса. На модели **Arrowhead,** том, что подешевле, установлена вилка **DuoTrack 7007** с амортизаторами на основе «эластомера» — вязкого полимера. **Avalanche Le** подороже, и стоит на нем вилка **Rock Shox** модели **Judy SL** — с настоящим масляным амортизатором, обеспечивающим комфортную езду по любой местности.

Стоит ли тратиться? Если ты давно «на ты» с велосипедом и предпочитаешь экстремальную езду. В этом случае хорошая амортизация — все равно что медицинская страховка.

Руль

Отправляясь покупать велосипед, захвати магнит. Он «прилепится» к стальным (тяжелым) деталям, а алюминиевые проигнорирует. Подобное «магнитоисследование» двух наших моделей показало, что на **Avalanche Le** руль из алюминия, а на **Arrowhead** стальной. Магнит поможет также и при выборе стойки седла, ободов и звездочек.

Стоит ли тратиться? Если ты катаешься по холмам, избавиться от лишней массы не помешает. А если, в основном, по равнине, то вес руля для тебя не так уж и важен.



Рама

Выбирая велосипед, надо помнить, что алюминий всегда лучше стали. Во-первых, он легче. А во-вторых, не ржавеет. Но рамы обеих наших моделей сварены из высокопрочного алюминия — это предмет особой гордости фирмы **GT.** И все же рама **Arrowhead** выполнена из алюминия марки 7005, а рама **Avalanche Le** — марки 6061. Алюминий 7005 мягче, поэтому лучше гасит колебания. А значит — будет меньше трясти. Материал 6061 — более жесткий, поэтому на такой раме трясет сильнее, зато она значительно легче, а значит, «быстрее». У рамы **Avalanche Le** монолитная конструкция зажима подседельного узла, то есть меньше шансов, что сиденье под тобой разболтается.

Стоит ли тратиться? Стоит, если ты собираешься стать чемпионом.

Педали

Модель **Arrowhead** оснащена простыми педалями. Но чем сильнее будет увеличиваться твой велокилометраж, тем больше ты оценишь крепления. А особенно «контактные крепления», вроде тех, что на модели **Avalanche Le,** — теперь ты сможешь не только наступать на педали, но и тянуть их вверх. Похоже на лыжи: ты просто «вступаешь» в зажимное устройство, и специальное крепление в подошве ботинка пристегивает его к педали. Отстегнуться можно резким движением пятки в сторону.

Стоит ли тратиться? Если ты проводишь в седле несколько часов в день, эффективность и комфорт «контактных» педалей — для тебя. Для начинающих будет достаточно и простых педалей.

Рычаги управления

На руле **Avalanche Le** трудно не заметить пары рогов. Они позволяют принять более удобную позу в седле, например, когда едешь в гору или стоишь. В то время как руль модели **Arrowhead** крепится под углом (5°) и находится ближе к велосипедисту, чем руль **Avalanche Le.** Профессионалы и просто опытные велосипедисты предпочитают, чтобы руль был ниже или дальше отстоял от корпуса: в таком положении быстрее едешь, меньше энергии расходуется впустую. А любители велосипедных прогулок в свое удовольствие, которым не нужна высокая скорость, предпочитают сидеть прямо.

Стоит ли тратиться? Одни рога не стоят того — их всегда можно будет добавить.

Седло

Седло на модели **Avalanche Le** — это вещь, оригинальный продукт с плечиками из кевлара и вышитой эмблемой. А на **Arrowhead** седло стандартное: и весит оно побольше, и на ощупь мягче. Но не стоит доверять первому ощущению. Если седло очень мягкое, значит, после поездки у тебя появится лишняя мозоль, сам знаешь где. Самый надежный способ — с чувством, с толком, с расстановкой опробовать разные седла, а затем выбрать.

Стоит ли тратиться? Тут мы тебе не советчики. Прислушайся к собственным ощущениям. Но если седло не подойдет, то ты запросто сможешь его поменять.

Колеса

Считается, что именно колеса — это та самая деталь велосипеда, которую можно и нужно делать легче. Все очень просто: каждый лишний грамм колеса заметно отражается на динамике разгона.

Главное отличие колес данных моделей — качество ободов. У **Avalanche Le** используются обода **Mavic X-221,** одни из лучших в мире. Это легкие и очень прочные изделия с двойной стенкой. Обода **Arrowhead** попроще. Колеса **Avalanche Le** оснащены камерами **VelociRaptor,** изготовленными с применением высоких технологий. 32 спицы **Avalanche Le** легче, чем 36 **Arrowhead**'а, а шины с кевларом — чем шины с проволочным кордом. В результате набегает и разница в весе: **Avalanche Le** весит 11,5 кг, а **Arrowhead** — 13 кг.

Стоит ли тратиться? Если ты большой любитель прокатиться с ветерком и не признаешь «восьмерок» на колесах, тогда — конечно.

Механизм цепной передачи

На обоих велосипедах стоят элементы фирмы **Shimano.** Но оборудование на модели **Arrowhead** тяжелее, менее долговечно и несколько хуже обработано по сравнению с элементами, установленными на **Avalanche Le.** Семь звездочек на заднем колесе модели **Arrowhead** обеспечивают 21 передачу. А восемь звездочек **Avalanche Le** дают все 24.

Стоит ли тратиться? Если ты готовишься к профессиональным соревнованиям в езде по бездорожью, долговечность и пониженные передачи имеют здесь далеко не последнее значение. А если тебе нужен велосипед для дачи — вполне сойдут и элементы подешевле.

КОШМАР ЦВЕТ

Только сон приблизит **нас к увольнению** в запас **(Солдатская мудрость)**

Автор: **Олег Скляренко**

Герой прикольного комикса «Хогар Страшный» учил, что настоящий викинг не боится ничего на свете, кроме самого себя. Подмечено верно. Умение правильно относиться к своим бессознательным страхам никогда не входило в число истинно мужских добродетелей. С раннего детства настоящему викингу (индейцу, рыцарю, коммунисту, члену НСДАП с 1933 года, бизнесмену — нужное подчеркнуть) внушается, что мужчина — это, в первую очередь, железные нервы. Расстраиваться из-за того, что приснилась какая-нибудь ерунда, ему не к лицу. Распускать нюни и глубоко задумываться о всяких глупостях — удел женщин.

Поэтому настоящий викинг, проснувшись в холодном поту, будет делать что угодно, но только не анализировать приснившийся ему ужастик. Максимум, на что он способен, — рассказать сослуживцам: «Чертовщина! Опять снилось, что меня по второму разу в армию забрали...» Коротко хохотнуть, помотать головой и забыть.

А зря, батенька, зря!

Психологи считают, что девиз подсознания: «Никто не забыт, ничто не забыто». Все, что имеет для человека серьезную эмоциональную значимость, пишется в голове на винчестер. И эту запись не сотрешь. А главное, с ней не поспоришь. Сознательное и бессознательное могут расходиться во мнениях на сто восемьдесят градусов. Но то, что глубже, всегда более право. Умение врать себе с годами воспитывается. Человек может убедить себя в чем угодно, лишь бы ему так было спокойнее. Но если тебе снится напрочь забытая женщина, будь уверен, ты ее, что называется, недолюбил. Если всплывает из небытия образ давно ушедшей бабушки, говорящей ласковые слова, — значит, ты остро нуждаешься в утешении и поддержке.

Фото: © RUPIN

Кошмар — это знак, который **подает тебе твое глубинное «я»**

Хочешь, чтобы гаденький сон под названием «снова в армию забрали» не так остро тебя травмировал? Тогда прими к сведению, что подсознанию лучше знать, что с тобой сейчас и чего тебе надо. Запомни, что кошмар — это всего лишь знак, который подает тебе твое глубинное «я».

Поставить толкование сновидений на научную основу первым догадался Фрейд. Главным объектом исследования он, как настоящий викинг, назначил себя. Читая его хрестоматийные разработки, полные мрачных ночных откровений, любой специалист вам расскажет, насколько у отца психоанализа было трудное детство, замороченная юность, кошмарная молодость и в целом поганая жизнь.

У среднего россиянина среднего возраста, если он, конечно, не полный идиот, проблем куда меньше, чем было в свое время у Фрейда. И по деньгам, и в плане самореализации, а уж в особенности насчет секса. Поэтому и кошмары наши попроще. Но знаковая система, которая в них зашифрована, та же самая.

Почему нам снится армия? И почему не просто так, а именно в контексте «вторая ходка»? Ну, по первому вопросу ответ лежит на поверхности. Действительная срочная служба в Вооруженных Силах СССР — совсем не то что первая любовь. Огромному количеству мужчин их первая женщина не снится вообще никогда. А вот классический триллер «Забрили-2», он же «Зловещие портянки снова наматываются», заставляет подскакивать на

А ХАКИ

Фото: East News

Почему нам снится армия? И почему не просто так, а именно в контексте «вторая ходка»?

кровати любого, кто служил. Хотим мы того или нет, 730 дней в сапогах — это удар по психике молодого человека, который бесследно не проходит.

Со вторым вопросом куда интереснее. Какие ощущения вызывает у тебя кошмар на армейскую тему? Большинство опрошенных говорит о чудовищной несправедливости происходящего во сне. За что? Почему? Да, я понимаю, что второй срок пройдет совсем не так, как первый. Я уже стреляный воробей и буду в порядке. Но все равно — за что? Еще два года! Какого черта?!..

Вот он и открылся, тайный смысл ночного послания.

Несправедливость. А что произошло с тобой в последние дни? Что ждет тебя завтра-послезавтра? Может быть, ты слишком остро почувствовал, что жизнь — дерьмо? Или впереди непростое решение, которое ты разумом уже принял, но оно тебе неприятно на уровне инстинкта? Похоже, земляк, тебя опять к чему-то принуждают люди или обстоятельства.

Прости за банальность, но вся наша жизнь — цепь компромиссов. Это выяснилось еще на заре цивилизации. И чем культурнее народ, тем лучше в каждом его представителе воспитано умение быть гибким. Воспитано! Настоящий викинг (индеец и т.д.) идет на сделки с жизнью, храня каменное выражение лица. Но подсознание викинга в это время активно сопротивляется. И выражает свое мнение, устраивая викингу по ночам «веселые картинки».

Когда особенно навязчиво снятся эротические сны? Правильно, когда пора дать гормону погулять. Когда во сне садишься за руль, а машина управляется плохо или вообще едет сама по себе? Когда ты частично или основательно утратил контроль за реальной ситуацией. Между прочим, «дорожные» сны — одни из самых показательных. Езда в грязном и неуютном общественном транспорте четко указывает на то, что твои амбиции сегодня не удовлетворены ни на йоту. Машина без тормозов скорее всего намекает на досадные неурядицы на жизненном пути, которые тебя уже достали, хотя ты этого еще толком не осознал. Спальный вагон с роскошным сервисом и прекрасным видом за окном отражает, как правило, момент, когда ты расслабился и позволил течению нести себя, уж настолько удачно оно несет.

Фото: East News

Если вернуться к кошмарам, то, конечно, они могут быть вызваны элементарно неудобной позой, духотой в спальне, жарой (нежное существо, человек! все ему плохо!) или болезнью. У проблемных личностей инициировать кошмар может даже проигрыш киевского «Динамо» в матче с «Ювентусом». Но в любом случае это будет страшилка, давящая и шизоидная. А вот когда здоровый викинг, уютно храпящий под боком у любимой женщины, вдруг обнаруживает себя на призывном пункте... По мнению психологов, это означает, что ты по жизни слегка устал.

Насколько можно доверять знаковой системе «армейского» сна? Да на все сто. Возьму пример с дедушки Фрейда и расскажу случай из личного опыта. Я отбухал в сапогах не 730 дней, а на сотню меньше. Вышла так называемая «студенческая амнистия» 1989 года, и меня отпустили. И первый же мой чисто мужской кошмарик на «гражданке» оказался словно из учебника. Передо мной открылись украшенные красными звездами ворота. За ними стоял, ни больше ни меньше, целый начальник ракетных войск и артиллерии округа генерал-майор Бибко. «Молодец, Олежка! — сказал он мне ласково. — Я знал, что ты вернешься дослуживать!» Я опустил глаза и с похоронным лицом шагнул вперед. Ворота с грохотом захлопнулись.

Днем раньше я под жесточайшим нажимом родителей восстановился на факультете журналистики. Твердо зная, что учиться не буду все равно. MH

ЖЕНЩИНА СВЕРХУ

Автор: **Нестор Васечкин**

Ситуация: ты без ума от женщины, готов сделать для нее невозможное, ловишь каждое слово и... неуклонно превращаешься в ее раба. Романтическая привязанность оборачивается банальным подкаблучничеством.

Фото: Essamba Arts

Проблема: как избежать крайней стадии. Весьма сложно обозначить ту грань, где заканчивается естественная нежность и начинается слепое повиновение. Что ты в итоге делаешь — шутя потакаешь ее милым слабостям или превращаешься в подручное средство для исполнения ее капризов? И кто ты — прирожденный джентльмен или потенциальный подкаблучник?

«Ничего страшного, любви не может быть много», — возразишь ты. Верно. Но дело в том, что ты уже не просто любишь. Ты вынужден любить. А твоя свободная воля (читай — любовь) подчинена ее желаниям. От подобных отношений страдает и сама женщина — не по Сеньке шапка. Как правило, женщины любят сильных и независимых мужчин. У них это в подсознании. Их мало интере-

Тест: Охота на подкаблучника

1. Как часто вы встречаетесь?
а) пару раз в неделю
б) каждый день, включая выходные и праздники
в) легче вспомнить, когда ты с ней НЕ встречаешься

2. Как долго ты можешь ждать ее в назначенном месте?
а) максимум 15 минут
б) не больше часа
в) пока не соизволит появиться

3. Где ты назначаешь ей свидание?
а) где придется, хоть в метро
б) в кафе или ресторане
в) свидание назначает она

4. При встрече старые друзья тебя спрашивают:
а) ты все еще общаешься с той девушкой?
б) а где же твоя?
в) разве вы с ней еще не расписаны?

5. Как часто ты говоришь, что любишь ее?
а) ты вообще никому ничего подобного не говоришь
б) каждый день
в) как только раскрываешь рот

6. С кем вы дружите?
а) у тебя как была своя компания, так и осталась
б) все твои друзья теперь стали и ее друзьями
в) кроме нее, ты уже полгода ни с кем не общался

7. Ведете ли вы совместное хозяйство?
а) нет, но в стакане в ванной стоит ее зубная щетка (а твоя — у нее дома)
б) в принципе, у вас общие деньги
в) ты отдаешь ей все деньги, а потом клянчишь на сигареты.

8. Ваша любимая тема для разговоров:
а) фильмы, книги, светские сплетни
б) перемывать косточки общим знакомым
в) последние изыски дамской моды

9. Вы обсуждали будущее своих отношений?
а) подумываете, не съехаться ли
б) подумываете не пожениться ли
в) уже придумали, как назвать первого и второго ребенка

10. Заметив неприятные странности в поведении своей подруги, ты:
а) спокойно ждешь, когда у нее пройдут критические дни
б) требуешь от нее объяснений
в) звонишь ее маме и жалуешься на жизнь

11. Изменились ли после знакомства с ней твои отношения с друзьями?
а) ты по-прежнему устраиваешь мальчишники
б) ты встречаешься с друзьями редко, но метко, как говорится
в) теперь ты развлекаешься только в обществе своей девушки и ее подруг

12. Как бы ты охарактеризовал вашу сексуальную жизнь?
а) страстная, пылкая, лучше не бывает
б) немного однообразная, но пока еще приятная
в) все зависит от ее настроения

А теперь подсчитаем результат. За каждый ответ с буквой **а)** поставь себе 5 баллов, за каждый **б)**-ответ — 10 и за каждый **в)**-ответ — 15.

До 60 баллов: да, брат, стать подкаблучником тебе, конечно, не грозит, но... Тебе не кажется, что ты еще попросту не дозрел до серьезных отношений с женщиной? А твоя хваленая независимость напоминает позу капризного ребенка.

65 -120 баллов: все, в принципе, нормально. Однако будь бдителен.

125-180 баллов: Кажется, ты, приятель, под каблуком.

суют пленники, особенно те, что сами, без боя сдались на милость победительнице. Ведь ты в плену, а она — ветер в поле. Надеюсь, ты понимаешь, чем это тебе грозит? От подкаблучника до рогоносца один шаг.

Чаще всего ни парень, ставший подкаблучником, ни его королева даже не догадываются, что установившиеся между ними отношения аномальны. Ловушка не лишена приятности, и женщина привыкает, а ты вовсе не понимаешь, что происходит. Первыми обычно бьют тревогу друзья. Вот один из них зовет тебя на пиво, а ты отказываешься — уже договорился о встрече со своей девушкой. «Что ж ты друга на бабу променял?» — негодует старый приятель и мысленно записывает тебя в позорное племя подкаблучников. Не принимай близко к сердцу! Просто у него самого в данный момент никого нет. А как появится, поступит точно так же, как и ты. Другое дело, если в ответ на приглашение попить пивка в мужском кругу ты всякий раз говоришь, что должен посоветоваться на этот счет со своей благоверной. Вот тут твой друг окажется прав: ты и в самом деле попался. Проблема, впрочем, решается элементарно. Главное — вовремя понять, что ты и вправду стал подкаблучником. Разобраться в самом себе поможет тест. От тебя лишь требуется откровенно ответить на все вопросы и подсчитать результат. Естественно, делать это следует подальше от женских глаз.

180 баллов, разумеется, не приговор. И не истина в последней инстанции. (В такой области, как отношения мужчины и женщины, вообще трудно претендовать на оную.) Но что-то не так — это ясно. Можешь, конечно, озлиться и разорвать журнал в клочья — сути твоих отношений с подругой это не изменит. Дождешься, когда она

тебе сообщит, что любит другого, будешь знать! Что нужно, чтобы твои взаимоотношения с подружкой стали нормальными и здоровыми? Одними презервативами тут не обойтись. Ты должен прежде всего понять, что она лишь часть твоей жизни — пусть и очень важная. Романтические истории про юношей, которые бросались в пропасть из-за разлуки с любимыми, — красивые сказки, но никак не руководство к действию.

Существует ряд способов избавиться от каблука.

День независимости

В большинстве случаев мужчины становятся подкаблучниками от тоски да невеселья. Скучно. Только и развлечений в твоей жизни, что на подругу любоваться. А ведь мир, знаешь, намного шире и интереснее, чем диван перед телевизором, даже если ты на нем в обнимку с любимой. Найди в себе силы оторваться от этого мягкого места, чтобы оглянуться вокруг. Завяжи новые знакомства, узнай что-то новое. Никто не призывает тебя к параллельным интрижкам. Да отойди ты от своей ненаглядной хоть на минутку! Ты ведь все равно к ней вернешься, но сможешь зато поговорить о чем-то еще, кроме своей любви. Может статься, что она помыкает тобой, потому что ты этого вполне заслуживаешь: ничего не читаешь, в кино не ходишь, спортом не занимаешься, одеваешься черт-те как, питаешься тушенкой. Она-то во всем знает толк. Превзойди ее. Если подруга воспротивится твоим попыткам обогатить свою жизнь или будет настаивать на своем непосредственном участии во всех делах, прояви настойчивость. Да, тебе необходимо сегодня пойти на лекцию по феминизму (на теннисный корт, ретроспективу Бергмана и т.п.). И постарайся ей растолковать, что большая любовь, увы, невозможна без взаимного доверия. Объясни ей, что ты вольная и гордая птица, а в неволе не размножаешься. Она тебя поймет. И, очевидно, будет любить еще больше.

Фото: ©RUPIN

Праздник непослушания

Ничто человеческое мужчинам абсолютно не чуждо. Да, нам тоже свойственно ошибаться. И если ты стал подкаблучником, пеняй на себя. Хочешь избавиться от ига — выдавливай из себя раба, да поскорее. Проследи внимательно за собой: что ты делаешь, как говоришь. Правильно ли она тебя понимает?

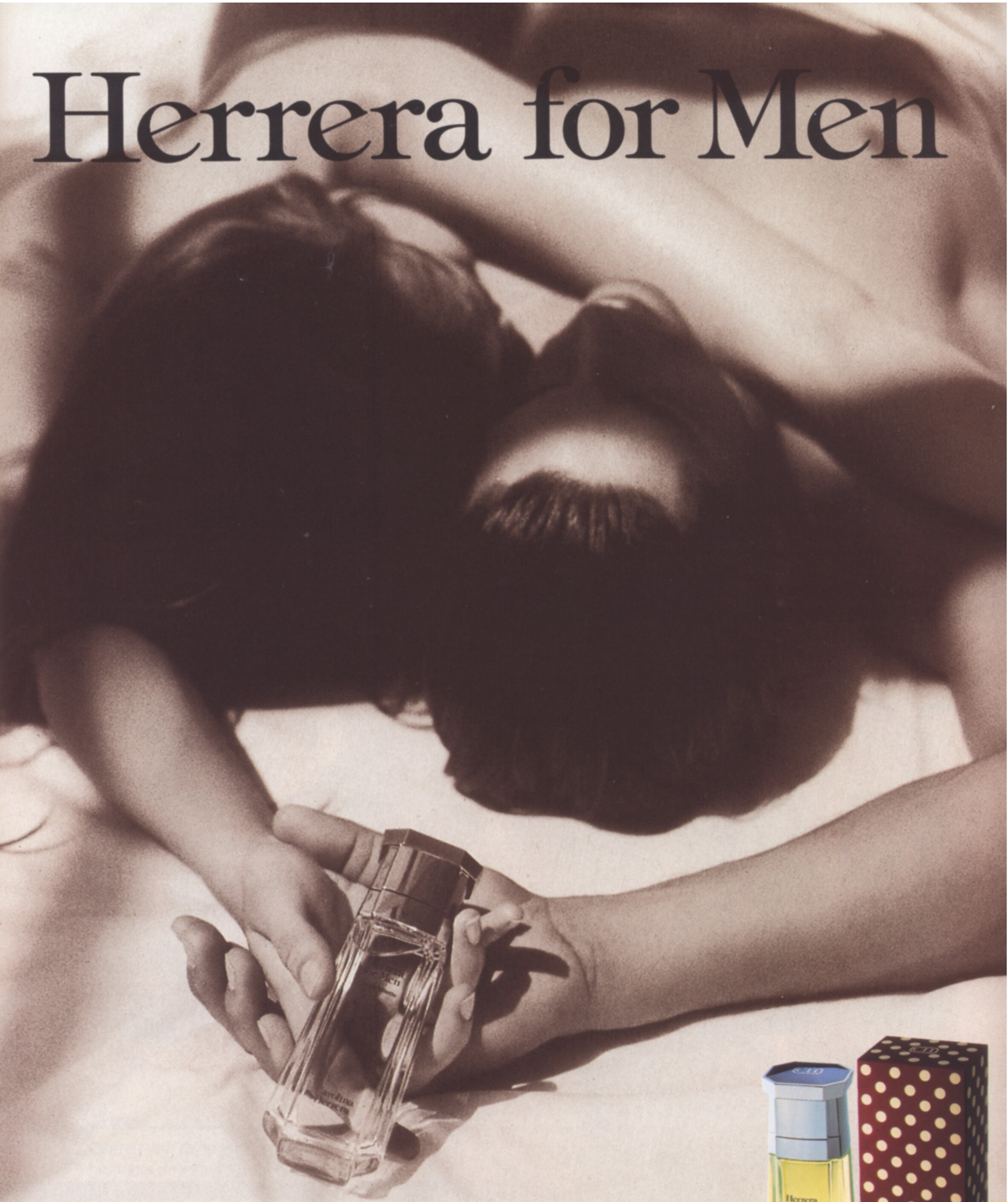
Не жди, когда подруга отклонит твое предложение встретиться, пойди куда-нибудь сам. Без нее. Главное — не переусердствуй. Она тебе не враг, в конце концов. Не начинай ей хамить на каждом шагу и неделями пропадать. Ведь твоя цель не война, но всего лишь некоторое смещение акцентов, правда, принципиальное. Выгодное самой женщине не в последнюю очередь.

Не лови, затаив дыхание, каждое ее слово. Время от времени мягко, но уверенно говори ей «нет». И, ради Бога, перестань считать любовь к ней смыслом жизни. Поначалу она наверняка будет обеспокоена твоей внезапно возникшей уверенностью в себе, но быстро к ней привыкнет и поймет, что это к лучшему.

Утекай!

Может статься, что твоя подруга — сущий дьявол. Попадаются иногда девушки с характером, обожающие подчинять себе мужчин и мертвой хваткой цепляться за них. Только попробуй «полечить» ее первым или вторым способом. В ответ в лучшем случае услышишь: «Закрой рот и почеши мне спинку!» А завтра она наденет высокий каблук, и пиши — пропало. Будь уверен: ты имеешь дело с женщиной, которой нравится тобой управлять. Можешь заткнуться и продолжать терпеть, однако рано или поздно придется признать неумолимый факт: ты проиграл, и лучше спастись бегством. Но не отчаивайся. Женщин-поклонниц равноправных отношений все равно больше. Так что у тебя еще будет шанс оказаться на высоте. MH

Herrera for Men



Carolina Herrera

New York

Модная коллекция «Весна-лето 1998» for men продолжает стирать визуальные различия между мужчиной и женщиной. Итальянцы упорно вводят в моду шотландские юбки, французы угрожают брюками-сигаретами в обтяжку и шелковыми шарфами цвета чайной розы, Кензо и Ямамото предлагают атласные и полупрозрачные шелковые рубашки. Скрыться от унисекса, кроме как в прошлом, негде. Как обычно в таких случаях торжествует здравый смысл.

Здравый смысл — это чинос, заслуженные военные штаны в отставке. Чинос — универсальная одежда, основа гардероба современного Индианы Джонса, готового в любую минуту сорваться на поиски приключений. Происхождение у чинос самое что ни на есть интернациональное. Карьеру свою они начинали на Тихом океане в качестве рабочей одежды американских солдат. Первоначально их шили китайцы (отсюда и название) для служивших в Северной Индии англичан и окрашивали в цвет хаки. Кстати, «хаки» на хинди означает «пыль». А слаксами их прозвали уже американцы — за «расслабленный» покрой.

Они скроены так, что их удобно носить, при этом чинос скрывают недостатки фигуры носителя, если они есть, и подчеркивают достоинства, если недостатков нет. Цветовая гамма — от светло-бежевого до темно-оливкового. Шьются они из плотной хлопковой ткани «распорешь, но не разорвешь» и поэтому чрезвычайно практичны.

Сегодня чинос — это повседневные брюки, выглядящие и стоящие недешево. Сохранен армейский стиль. Фасон — более или менее свободные, с защипами, иногда с отворотами, чтобы брюки, сшитые из легкой ткани, держали форму. Ширинка на молнии или на пуговицах — дело вкуса.

Лучший способ не ошибиться при покупке — обратиться в фирменный магазин, представляющий известные марки.

Есть у чинос еще одно свойство — они делают тебя объектом повышенного внимания женщин, предпочитающих рисковых мужчин офисным мальчикам в деловых костюмах. Ведь каждая вторая смотрела «Индиану Джонса».

ОНИ ЖЕ ХАКИ

ЧИНОС

ОНИ ЖЕ СЛАКСЫ

С чем носить чинос

Главное качество этих штанов — универсальность, поэтому их можно носить с одеждой любого цвета, стиля и фасона (не рекомендованы крайности вроде смокинга и вышеупомянутых полупрозрачных шелковых рубашек). Желательны рубашки пастельных тонов или белые. Ремень, туфли, портфель или сумка — коричневого цвета разных оттенков. Обувь подходит любая — от теннисных туфель до офисных ботинок.

V.I.P.

Пиджак темнее или светлее брюк и подходящие по цвету рубашка, галстук и аксессуары.

Бизнес-класс

Обычный пиджак, светлая рубашка, неброский галстук.

Турист

Свитер или футболка вместо пиджака и галстука, рюкзак вместо портфеля, сандалии и бейсболка.

Богема

Очень дорогой (если повезло — совсем недорогой) и очень стильный пиджак, любимые чинос, любая футболка, удобные мокасины.

Фото: Дмитрий Власенков
Стиль: Владимир Василиненко, Ellen Ruwe
Модель: Е. Филимонов (Red Stars)

Что такое ЧИНОС

Два защипа, чтобы подчеркнуть достоинства...

Вместительные врезные **карманы**

Ширинка на молнии

Двойной шов для пущей прочности

Мягкий **хлопок** с характерной диагональной текстурой

Сужающаяся книзу **штанина**

Calvin Klein $100

Rockport $95
Легкая ткань. Пояс изнутри отделан тесьмой с логотипом Rockport. Цвет — «миндаль». Симпатичные традиционные пуговицы тоже с логотипом. Сзади два кармана на пуговицах.

Polo by Ralph Lauren $110
Брюки из плотной ткани цвета «Camel Trophy». Металлическая молния, пластмассовые пуговицы, бирка с именем дизайнера на внутренней стороне пояса. Штанины прямые. Без отворотов, без наворотов, незаменимы в путешествиях.

Next $93
Немнущийся плотный хлопок. Без защипов, без манжетов. Спереди у пояса имеется небольшой кармашек для часов. Пластмассовая молния. Очень аккуратно сшиты — внутри ни одной(!) лишней нитки.

GAP $80
Скромные, зато с манжетами. Цвет бежевый холодного оттенка, по два врезных кармана спереди и сзади. Пластмассовая молния, пластмассовая пуговица. Подходят любому от 18 до 80 лет.

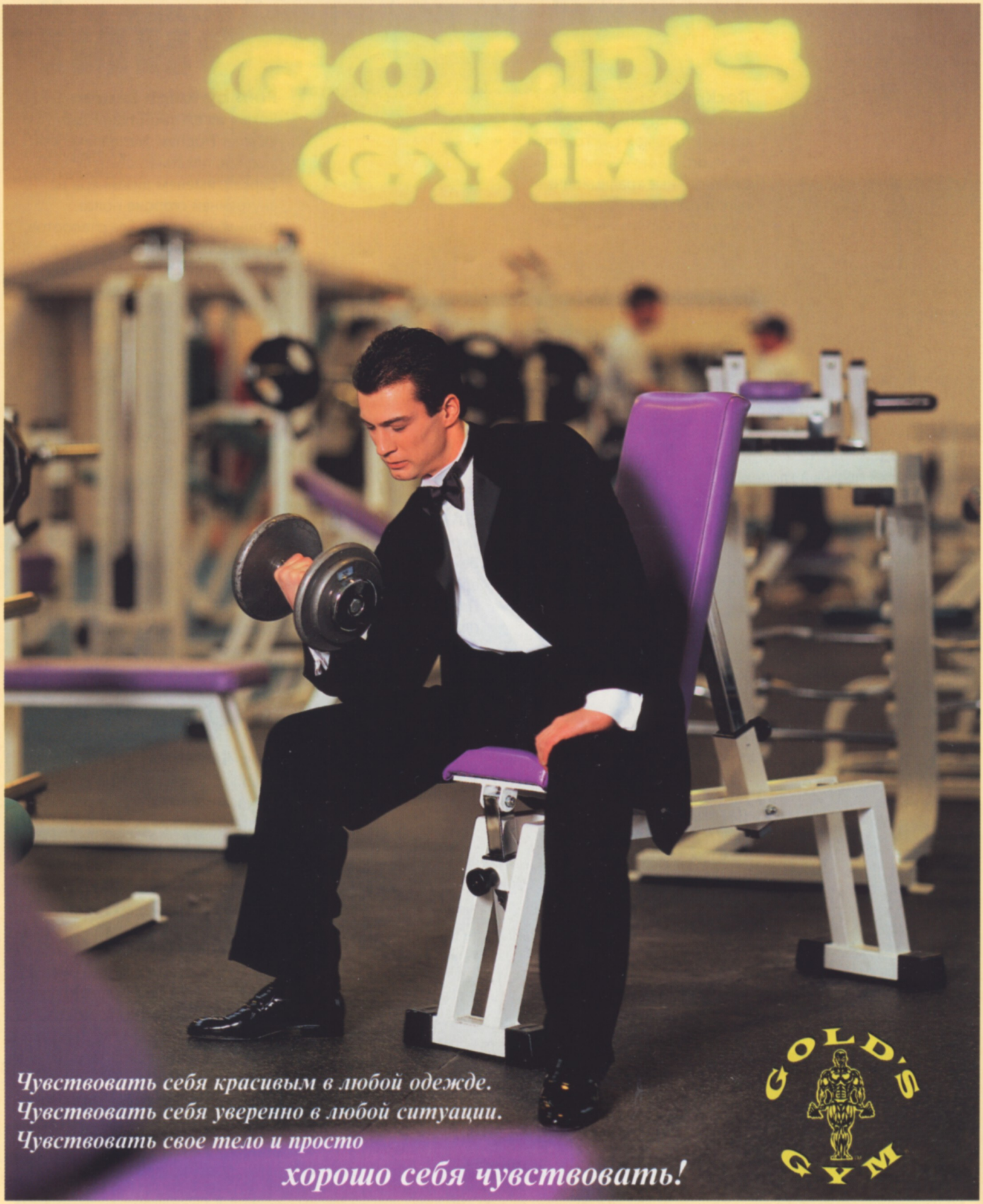
Love Casuals $85
Ткань очень легкая. Внизу, как и положено штанам из легкой ткани, — манжеты. Два защипа, стрелки. На поясе можно регулировать размер. Спереди — металлическая брючная застежка. Предназначены, скорее, для выхода в свет, чем для лазанья по горам.

Big Star $70
Свободный покрой, плотная грубоватая ткань приятного оливкового цвета, ширинка на пуговицах. Сзади один карман на пуговице. Ткань карманов прочная. Внутри многовато торчащих ниток.

Фото: А. Кузнецов, И. Бушуков

Советы стилиста

Если у тебя короткие ноги, не покупай чинос с отворотами. Манжеты зрительно укоротят их еще сильнее.
Чтобы выглядеть стройнее, бери чинос без защипов. Они не будут топорщиться, делая тебя полнее, чем ты есть на самом деле.
У тебя плотное телосложение? Значит, тебе нужны чинос с одним или двумя защипами. Если складки расправляются, когда ты встаешь, — бери штаны на размер больше.
В широких чинос, сужающихся к лодыжке, слишком длинные ноги кажутся короче.
Чем выше пояс, тем длиннее выглядят ноги.
Слаксы из легкого материала — воздушнее и не так топорщатся. В них ты будешь выглядеть стройнее.



Чувствовать себя красивым в любой одежде.
Чувствовать себя уверенно в любой ситуации.
Чувствовать свое тело и просто
хорошо себя чувствовать!

GOLD'S GYM

AMC
American Medical Centers

У нас есть все необходимое для этого: тренажерные залы, более двадцати видов аэробики, теннисные корты, футбольная, волейбольная, баскетбольная площадки, настольный теннис, сауны, парные, джакузи, сквош, солярий, массаж, косметология. Всегда к Вашим услугам опытные инструкторы. Мы рады Вам в нашем клубе каждый день.

Москва, Ленинградский просп. 31, стр.30.Тел.: (095) 931 96 16. Факс: 931 96 25.

СМОКИНГ
НЕ ОБЯЗАТЕЛЕН

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ ФИТНЕСС-ЦЕНТРОВ

рядом

Пепино

Другое название — дынная груша. Зрелый плод — бледно-желтого цвета с темными полосками. Ароматом и вкусом напоминает нашу дыню.
С чем это едят: в сыром виде, в салатах.
Пищевая ценность: витамин С, калий.
Где растет: Новая Зеландия, субтропики.

Черимойя

Чешуйчатый плод серо-зеленого цвета, сладкая волокнистая мякоть, внутри которой — несъедобные темные косточки. По вкусу — нечто среднее между ананасом, бананом и грушей.
С чем это едят: в сыром виде, в фруктовых салатах.
Пищевая ценность: богат витамином С.
Где растет: Южная Америка, тропики, субтропики.

Авокадо

Темно-зеленый плод грушевидной формы с грубой, жесткой кожурой. Внутренность напоминает по цвету и фактуре сливочное масло, в середине — большая круглая косточка. Не сладкий, жирный, с ореховым привкусом.
С чем это едят: разрезают пополам, извлекают косточку и едят чайной ложкой, можно с солью или майонезом; в овощных салатах, в соусах и т. д.
Пищевая ценность: в половинке авокадо — 180 ккал; витамины А, С, Е, много минералов и мононенасыщенных жиров.
Где растет: Южная и Центральная Америка, тропики.

Карамбола

Зеленовато-желтый плод из пяти узких продолговатых долек длиной 10-12 см, бледно-желтая мякоть, сладкая или кисловатая. По вкусу напоминает одновременно яблоко, виноград и грейпфрут.
С чем это едят: в сыром виде, в креветочном коктейле, фруктовых и овощных салатах; если нарезать плод поперек долек, получатся пятиконечные звезды, которыми можно украсить любой десерт.
Пищевая ценность: один плод содержит около 42 ккал; витамин С.
Где растет: Малайзия, Индонезия.

БЕЗ потерь

Автор: **Федор Измайлов**

Ключи от твоей машины тоже имеют свойство перемещаться в пространстве по собственному разумению? Сохраняй спокойствие. Сейчас мы объясним, почему ты теряешь разные вещи, куда они деваются и как их вернуть назад.

ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ НАШЕЙ ПАМЯТИ

Знаешь, что такое черная дыра? Астрономы говорят, что это взорвавшаяся звезда, обладающая такой силой притяжения, что даже свет не может вырваться из ее плена. Однако эти ученые не могут объяснить, откуда взялось столько черных дыр в окружающем меня пространстве — дома, на работе, в карманах пиджаков и курток, в стиральной машине. Они проглатывают оставленные без присмотра ключи, квитанции из химчистки и кредитные карточки. Я — мастер терять разные вещи. Самому прилежному ученику потребуются долгие годы познания и работы над собой, чтобы освоить хотя бы азы этого утонченного искусства положить что-то куда-то на пару минут и больше никогда уже не увидеть.

Недавно я копался в том, что иронически называю «мои бумаги». На самом деле это больше похоже на вид с высоты птичьего полета города-героя Сталинграда после массированной атаки Люфтваффе. Вдруг замечаю в этой куче обломков скомканный листок бумаги с телефоном друга, которого не видел лет сто. В тот момент я сидел, развалившись на стуле, и от неожиданности грохнулся на пол. И что ты думаешь? Найденная мною бумажка снова испарилась. Всего минуту ею обладал и в следующее мгновение вновь лишился. Такое чувство, наверное, испытал Руслан, когда злобный дядька Черномор утащил у него с брачного ложа красавицу Людмилу.

В подобных ситуациях я немедленно ввожу в действие экстренный план поисков. После долгих лет блужданий в густом тумане потерь и открытий, я довел до совершенства методику поисков. В первую очередь обыскиваются наименее вероятные места. Обязательно проверяю карманы джинсов, которые давно валяются в корзине для грязного белья, роюсь в мусорном ведре, в бардачке автомобиля, в мешке пылесоса... Постепенно исключая их из зоны охвата, приближаюсь к предполагаемому эпицентру черной дыры. Начинать с самого вероятного места — верный путь к разочарованию. Известно, что искомая вещь всегда находится в самом последнем уголке, куда ты залезаешь, и ее поиски могут занимать от получаса до нескольких лет. Из этого следует, что она просто не желает обнаруживаться в наиболее очевидном месте, если ты заглянешь туда слишком быстро.

ИЩИ-СВИЩИ

Что может быть хуже для мужчины, чем безуспешно искать пропавшую вещь? Ведь винить в случившемся, кроме себя, больше некого. Хотя, конечно, опытные растеряхи обычно моментально находят козла отпущения. Их близкие уже привыкли к жалобным воплям типа «Никто не видел моих ключей?», в которых явственно звучит упрек: «Вы специально их спрятали, чтобы поиздеваться надо мной!»

Иллюстрации: **Игорь Гисич**

Наши мозги испещрены черными дырами, как головы швейцарского сыра. Ученые-медики убеждены, что рассеянность всегда является симптомом какого-либо заболевания. Самые разные факторы могут отрицательно влиять на память. Даже легкие проявления гриппа приводят к умеренным нарушениям в деятельности головного мозга, которые неизбежно отражаются на памяти. На ней, родимой, в первую очередь сказываются разные недуги и недомогания. А еще — стресс, перевозбуждение, переутомление, навязчивые мысли и страхи. Все это может ввергнуть тебя в знакомое многим кошмарное состояние, когда кажется, что у всех твоих вещей выросли ножки. И они быстро-быстро ими семенят, разбегаясь от тебя в разные стороны.

ФИЛОСОФИЯ ПОТЕРЬ

Ученые уверяют: запоминание является биологическим процессом, как, например переваривание пищи. Чтобы удержать информацию, нервные клетки устанавливают друг с другом соединения, на что требуется определенное время. Пока информация не зафиксирована такими соединениями, она может быть легко стерта. Поэтому любая помеха, возникшая в ответственный момент, приводит к сбою памяти.

Работники Бюро находок на транспорте ежедневно сталкиваются в своей работе с огромным количеством подобных «сбоев памяти». Чаще всего люди оставляют в вагонах свои вещи,

вспомнив в последний момент, что им пора выходить. Служащие бюро обычно точно знают, кто из их клиентов еще не раз к ним вернется. Такие люди приходят за своей вещью в бюро и уходят, забыв ее забрать.

Если ты думаешь, что есть вещи, которые просто невозможно потерять, прогулка по хранилищам любого Бюро находок заставит тебя осознать свою наивность. Костыли, инвалидные коляски поступают сюда ежедневно. Урны с прахом, старинные часы с боем, микроволновые печи, видеомагнитофоны, коробки с телевизорами и стереосистемами...

если вещь не приклеена к твоему телу суперклеем, она может исчезнуть

Непререкаемая истина: если вещь не приклеена к твоему телу суперклеем, она может исчезнуть. И даже если ты сам не оставил ее где-то по забывчивости, всегда может найтись добрый человек, который ее утащит. Что отличает юношу безусого от мужа? Выработанное с годами мудрое умение с философским спокойствием переносить малые и большие потери. Каждому свое: ищейке — искать, а нам — терять.

СЕЕМ РАЗУМНОЕ, ДОБРОЕ, ВЕЧНОЕ...

Так как же быть, если:

У тебя остался один носок?

Пропавший носок мог быть проглочен стиральной машиной. Но в любом случае это твоя вина. Стиральная машина начинает пожирать вещи вовсе не от голода, а наоборот, если ее перекормить. В случае перегрузки резиновая прокладка у загрузочного люка деформируется, и образуется маленькая щелочка, через которую небольшие вещи вываливаются из вращающегося барабана в бак с водой. Впрочем, твои бродячие носки могут быть возвращены домой. Но для этого придется вызывать специалиста. Дешевле купить новые.

Пропала вещь, которая только что была у тебя в руках?

Секунду назад ты держал ее в руках, и вот она куда-то запропастилась. Она не могла уйти далеко. Ты начинаешь расследование, хитроумности которого позавидовал бы комиссар Мегрэ, но беглянку не поймать. Советуем начинать поиски с того места, которое тебе запомнилось при последнем свидании. Постарайся воспроизвести шаг за шагом роковое путешествие, которое разлучило тебя с любимой. Лучше сделать это не только в уме, но и на местности, ножками. Память держится на «зарубках» — своеобразных метках, возникающих в связи с другими вещами. И если повезет, этот способ поможет тебе вернуть штопор, который исчез как раз в тот самый момент, когда тебе потребовалось откупорить бутылку.

Ты не знаешь, где машина?

Не убаюкивай себя мыслью, что твоя машина слишком стара, чтобы понравиться какому-нибудь угонщику. И на старуху бывает проруха — любая развалюха сгодится на запчасти. И если на твою тачку все же нашелся охотник, немедленно сообщи о случившемся в милицию, не жди, что она нагуляется и вернется сама. Вполне может обнаружиться, что ты попросту оставил машину в месте, где стоянка строго запрещена, и ее утащили эвакуатором на штрафную площадку. Тоже не подарок, однако это все-таки лучше, чем угон. По крайней мере, есть с кем судиться.

Обязательно сделай маркировку «Литекс» — ее пункты расположены сейчас во многих отделах ГАИ. Не уверены, что такая маркировка поможет тебе вернуть свою ласточку, но то, что маркированные машины угоняют значительно реже, достоверно известно. Жаль только, что кирпич, пущенный тебе в лобовое стекло каким-нибудь доброжелательным соотечественником, к маркировке совершенно равнодушен.

Ты потерял пластиковую карточку?

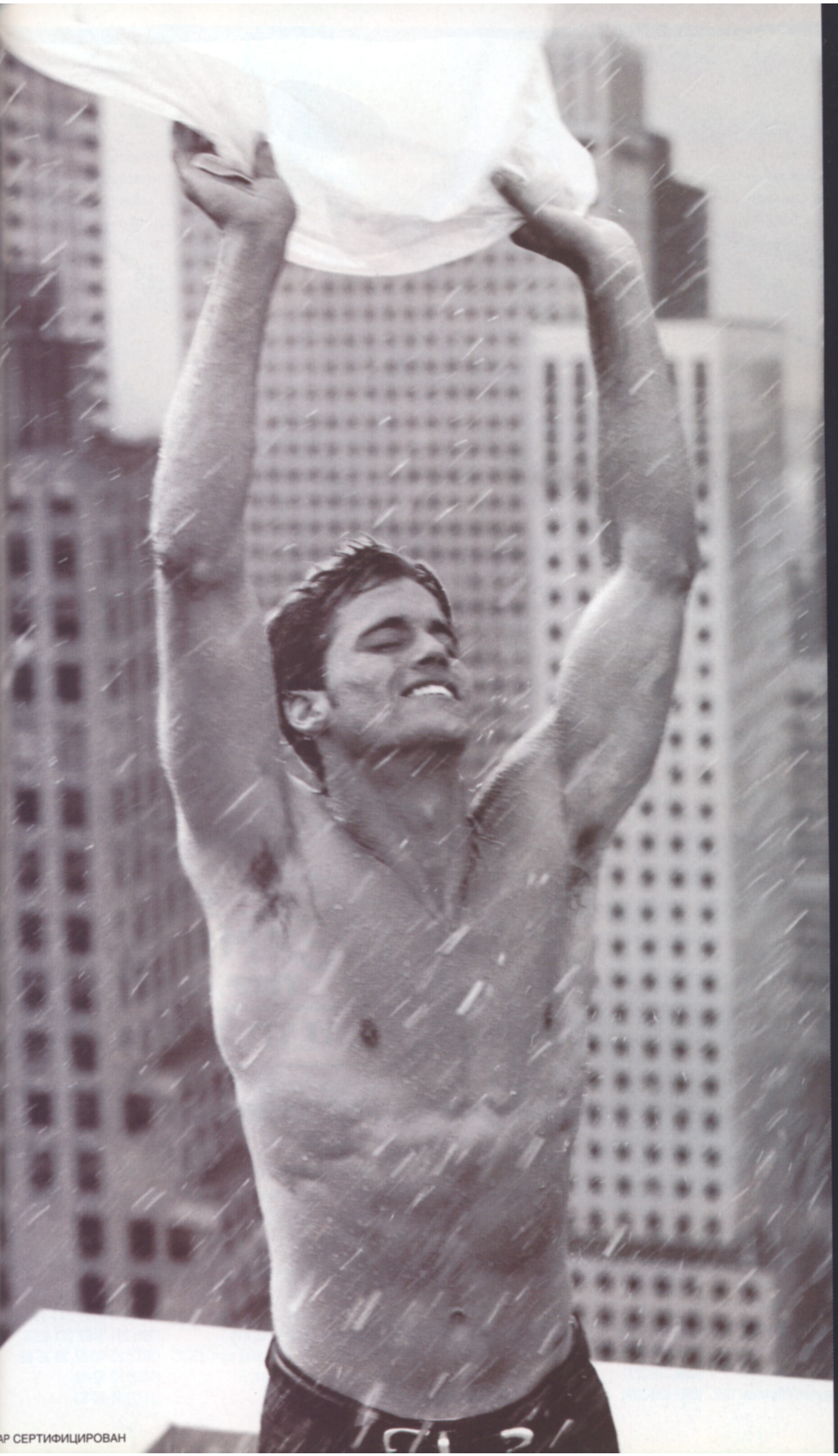
Когда тебя уговаривали обзавестись карточкой, обещали, что в случае ее утери все деньги останутся в сохранности. Так и будет, если, обнаружив пропажу, ты немедленно позвонишь в банк и заблокируешь операции по этой карте. Хотя снять наличные без знания ПИН-кода нельзя, злоумышленник может подделать твою подпись и расплатиться карточкой в магазине. Скорее всего, в банке от тебя дополнительно потребуют письменное заявление и подтверждение правоохранительных органов об утрате.

Главное, ни в коем случае не сообщай никому ПИН-код — ни письменно, ни устно. Для восстановления кредитки он не нужен. В правилах пользования карточкой есть фраза, на которую мало кто обращает внимание: «несоблюдение секретности кода освобождает банк от какой-либо ответственности перед владельцем карточки». Будь осторожен!

Исчезли ключи от квартиры?

Во времена деревянных дверей и стандартных замков все решалось просто. Ты брал инструменты у соседа или вызывал слесаря из ЖЭКа, и он, немного повозившись, за бутылку отпирал замкнутую дверь.

Сейчас вход в твою квартиру преграждает металлическая дверь с замком повышенной секретности. Придется обращаться в фирму, которая ставила тебе эту дверь. Хорошо, если фирма солидная и никуда не пропала. Если



BOSS
HUGO BOSS

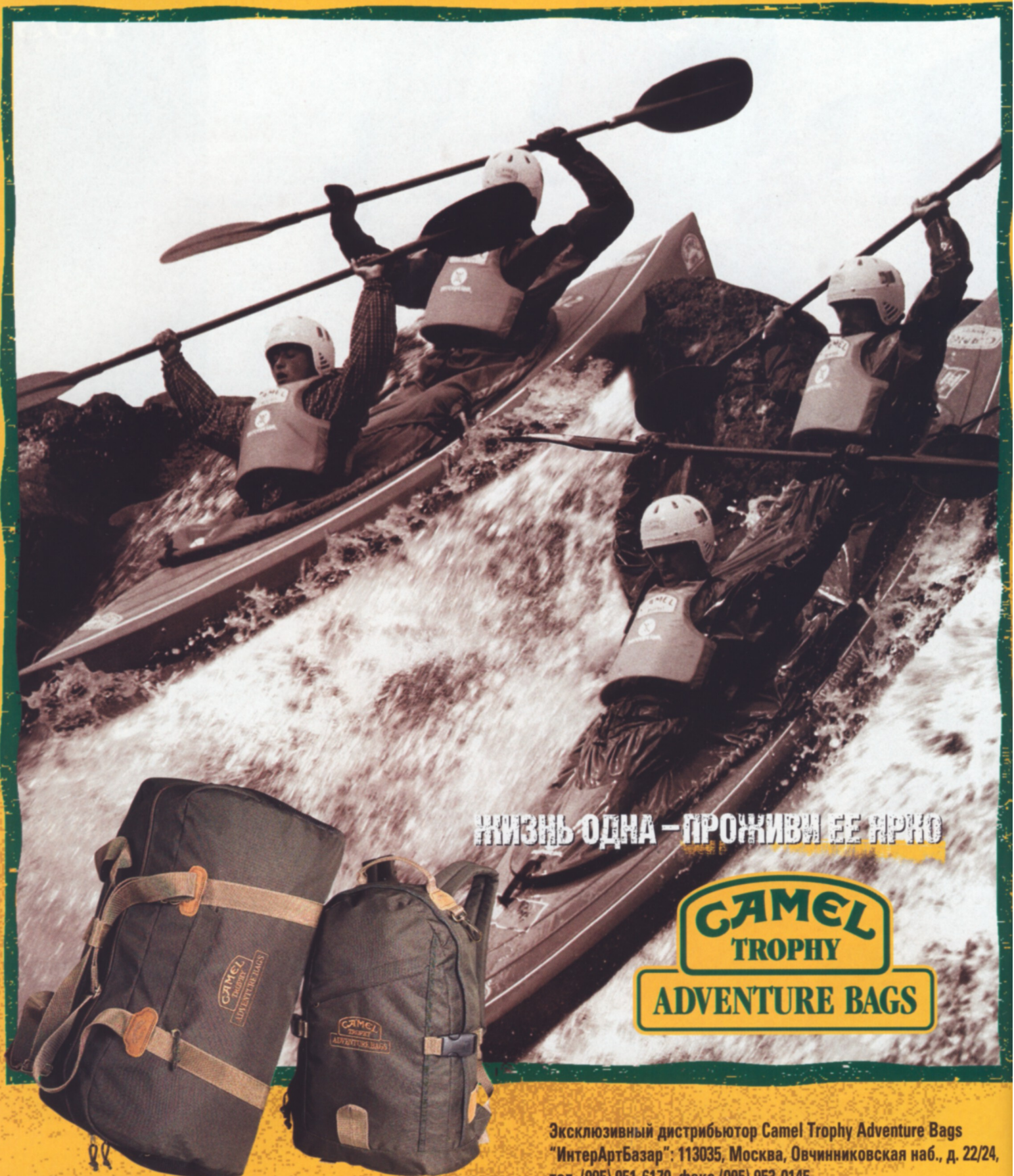
ПОЧУВСТВУЙ

ЗАНОВО

СТИХИЮ

ЖИЗНИ

АР СЕРТИФИЦИРОВАН



Эксклюзивный дистрибьютор Camel Trophy Adventure Bags "ИнтерАртБазар": 113035, Москва, Овчинниковская наб., д. 22/24, тел. (095) 951-6179, факс (095) 953-0145.

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ МАГАЗИНОВ:

Магазины "ИнтерАртБазар":

ЦУМ, ул. Петровка, 1, 1-й этаж	(095) 292-5124
"Валдай-центр" – ул. Новый Арбат, 11	(095) 245-0026
"ИнтерАртБазар" – ул. Петровка, 15/13	(095) 923-5726
"Галерея Актер" – ул. Тверская, 16/2	(095) 290-9815
"Лейпциг" – ул. Ак. Варги, 8	(095) 339-3277
"Седьмой континент" – ул. Миклухо-Маклая, 18/2	(095) 330-3030
"Петровский Пассаж" – ул. Петровка, 10	(095) 921-3572
"Московский Дом книги" – ул. Новый Арбат, 8	(095) 291-1147, 203-8242
"Восход" – ул. Дорогомиловская, 14	(095) 243-0990, 243-3844
"Крестовский" – Проспект Мира, 92, стр.1	(095) 281-3488, 281-3976
"Маяк" – 630122, Новосибирск, Красный пр-т, 157/1	(3832) 25-48-02, 25-35-89
"Метр" – 396000, Воронеж, ул. Кирова, 3	(0732) 52-52-42
"Полина" – Уфа, ул. Никитинская, 1	(3472) 51-14-83

же след установщиков потерялся в тумане, надо звонить в службу спасения. Такие службы есть теперь во многих больших городах. В состав их экипажей входят люди, прошедшие специальную подготовку, снаряженные альпинистским оборудованием и хорошо знающие свое дело. Обычно они проникают в квартиру через окно, спустившись с крыши или из верхней квартиры. Только имей в виду, что замки некоторых фирм — к примеру, Mul-t-lock, — будучи запертыми снаружи, не открываются изнутри без ключа. Это сделано специально, чтобы вор, проникший к тебе с балкона, не мог выйти через дверь с твоими вещичками. Пусть лезет обратно на крышу с телевизором под мышкой.

И, пожалуйста, не пытайся показать свою крутизну, подражая Сильвестру Сталлоне в фильме «Скалолаз». Твоя очаровательная спутница может огорчиться, если ты, не дай Бог, шлепнешься у нее на глазах на асфальт с девятого этажа.

На всякий случай держи запасной комплект ключей у кого-нибудь из близких родственников или надежных друзей.

Ты потерял пейджер или сотовый телефон?

Некоторые предметы — маленькие и дорогие — как будто специально созданы для того, чтобы их теряли.

Если твой телефон или пейджер просто завален бумагами на одном из столов где-то в офисе, позвони на них и потом копай по направлению к сигналу. Если ты потерял их где-то в городе, лопата не поможет. Позвони в свою телефонную компанию. Во-первых, утерянный аппарат иногда может вернуться туда; во-вторых, необходимо заблокировать твой телефонный номер, пока счастливчик, обнаруживший на улице радиотелефон, не начал названивать в счет твоего залога своей тетушке в Бостон или бабушке в Тель-Авив.

А для начала попробуй позвонить по своему номеру или послать на свой пейджер сообщение с просьбой о возврате. На свете немало добрых людей. Впредь будь собранным. Большинство таких потерь проходит по схеме: «Пришел-положил-забыл». Многие продолжают относиться к сотовому телефону как к обычному стационарному: кладут его куда-нибудь на стол и ждут звонка. А ведь разница между стационарным и портативным аппаратом такая же, как между собачкой на привязи и птичкой, выпущенной из клетки.

Компьютер потерял информацию?

«Вся информация у меня в компьютере!» — говоришь ты, самонадеянно и ласково похлопываешь своего электронного друга по железному боку. Только не думай, что файлы в компьютере более надежны, чем бумажные документы, упрятанные в папку. Ведь им не страшны вирусы, их не волнуют перепады напряжения, и у них не ломаются винчестеры.

Однажды, когда ты почти закончил величайший в своей жизни труд, системный блок издает жалобное хрюканье и плоды твоих титанических усилий исчезают. Все попытки обнаружить пропавшую информацию натыкаются на бездушный ответ «Файл не найден». Или еще хуже — машина вообще отказывается «грузиться» с жесткого диска. Знакомая ситуация? Не спеши вешаться от отчаяния. Даже в самом тяжелом случае остается надежда, что хотя бы часть информации можно восстановить. Пусть отдал концы винчестер, но вероятность восстановления данных все равно составляет 80-85%. Самое лучшее, что ты можешь предпринять в этой ситуации, — ничего не делать. Любое неквалифицированное вмешательство может сделать потерю безвозвратной. Немедленно выключи компьютер и вызывай специалиста.

Первое, что он тебе с укоризной обязательно скажет: нужно было сохранять информацию на внешних носителях — на дискетах, магнитооптических дисках и других устройствах резервного копирования. Как часто надо предохраняться? Каждый день перед концом работы! В первую очередь это касается портативных компьютеров, которые гораздо чаще своих стационарных коллег мерзнут, падают на пол, перегреваются и подвергаются воздействию магнитных полей.

И еще: дискеты менее надежны, чем жесткие диски. Записанную информацию они могут сохранять годами, но со временем начинают давать сбои. Так что форматируй их почаще, а при появлении сбойных кластеров безжалостно выкидывай.

Ты потерял сон и аппетит?

Это любовь, приятель! А может, переусердствовал с гирями и штангой? Или просто устал? Попей поливитамины, а еще лучше — уезжай в отпуск куда-нибудь подальше, туда, где можно забыть обо всем на свете.

искомая вещь всегда находится в самом последнем уголке, куда ты залезаешь

Ты потерял наш журнал, пока читал эту статью?

Раз ты читаешь эти строки, значит, уже сбегал в киоск за другим экземпляром, не так ли? В следующий раз сразу бери два.

Несколько полезных телефонов в Москве

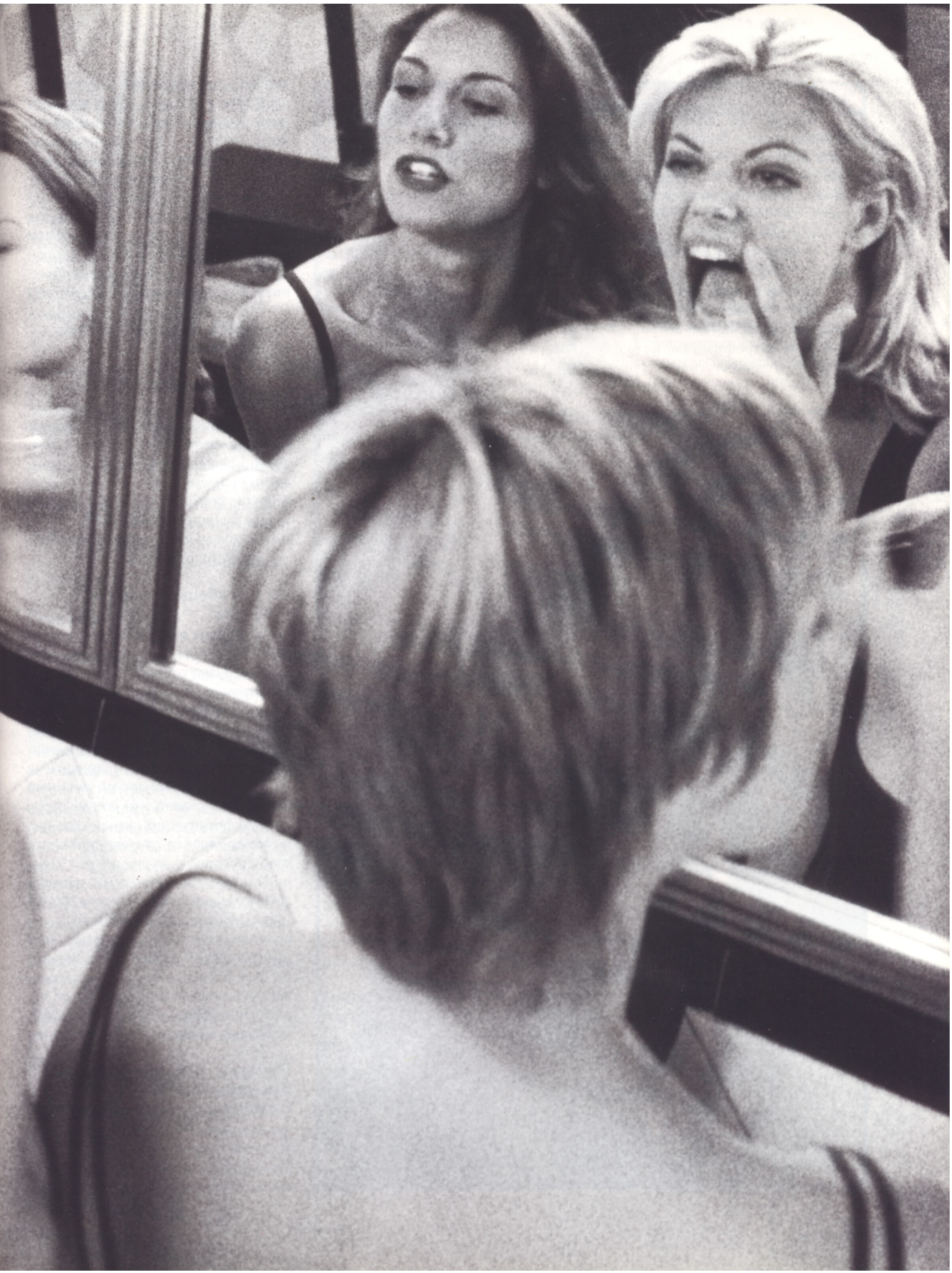
Служба спасения	**937–9911**
Справки:	
об утерянных документах	**200–9957**
о забытых вещах в метро	**222–2085**
о забытых вещах в наземном транспорте	**923–8753**
о заблудившихся детях	**401–9982**

СМУТНЫЙ ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

**Они не похожи на нас.
Ведут себя иначе.
По-другому пахнут.
Ученые называют их «женщины».**

**Откуда они взялись? Что им нужно?
Попробуем разобраться.**

Автор: **Дмитрий Ловковский**



Женщины... Они — среди нас: живут, дышат, улыбаются. Несмотря на кажущуюся близость, понять их трудно — поступки и логика женщин постоянно ставят нас в тупик. Мы долго размышляли о происхождении этих загадочных созданий и вынуждены согласиться с мудрецами, которые уверяют, будто женщины — инопланетяне. И если допустить, что мужчины происходят с Марса, то женщины наверняка — с Венеры. Пришлось обратиться за помощью к психологам, антропологам и даже астрофизикам, которые изучали эту таинственную форму жизни под микроскопом точных наук. Ряд загадок нам удалось разгадать, хотя некоторые вопросы (к примеру, почему женщины выщипывают брови и боятся мышей) так и остались без ответа...

Почему шоколад делает их безумно счастливыми?

Вряд ли можно приманить конфеткой взрослого мужчину. Другое дело женщины. Для них конфеты являются идеальным носителем легкоусвояемой энергии. Как говорят физиологи, мужчины и женщины любят потреблять с пищей жиры, однако последние предпочитают их в сочетании с углеводами — в виде шоколадных конфет и пирожных. Мужчины, напротив, выбирают жиры в сочетании с белками — хот-доги и гамбургеры. Возможно, эти предпочтения выработались исторически, поскольку в первобытном обществе мужчины занимались охотой, а женщины — собирательством. Однако тот факт, что они радуются, когда им дарят наборы шоколадных конфет, а потом жалуются на избыточный вес, наука объяснить не в состоянии.

Волшебное очарование их груди

Многие исследователи долгое время пытались объяснить этот феномен:

- Одни утверждают, что здоровая грудь является признаком самки, идеально приспособленной для выкармливания детенышей.
- Другие считают, что большая грудь делала женщин отличаемыми издалека, а это было ценно для первобытных поклонников со слабым зрением.

Их пагубная страсть к духам

Женщины обладают более чутким обонянием, чем мужчины. Именно в силу этого качества они сразу замечают, когда мы слегка выпили. Известно также, что пахучие субстанции могут в значительной степени влиять на производительность женщин-работниц. В ходе специальных исследований на Казанской железной дороге установлено, что распыление в воздухе французских духов вдвое увеличивало скорость укладки шпал женской бригадой, в то время как у мужчин наблюдался обратный эффект. Подобные запахи вводили их в состояние мечтательной задумчивости. В этом скорее всего и состоит главное предназначение парфюмерии. Являясь утонченной формой химического оружия, духи отвлекают мужчин от излюбленных занятий и делают их легкой добычей коварных красавиц.

Почему они готовы бросить нас ради парней более высокого роста?

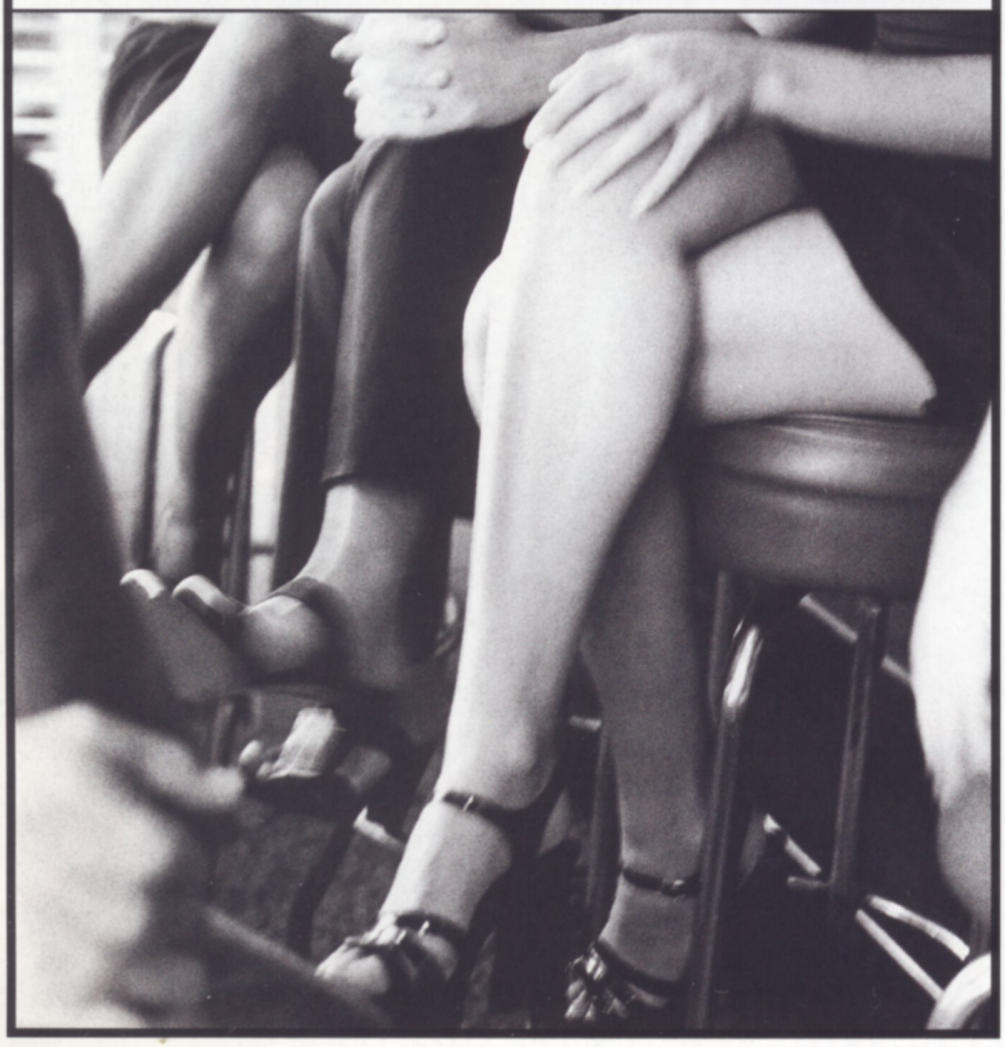
Насколько высокого? Научные исследования показывают, что в идеале мужчина должен быть на 10-15 см выше подруги. Это связано с пред-

Почему они сидят, скрестив ноги?

1 Нам приходится оставлять немного жизненного пространства для пениса, поэтому мужчины предпочитают сидеть с широко расставленными ногами. Женщины могут значительно легче обращаться со своими конечностями.

2 Расстояние между бедрами у женщин больше, поэтому им проще скрещивать ноги у колен, чем мужчинам, у которых кости таза не предназначены для вынашивания ребенка, а потому более узкие.

3 Женщины почему-то предпочитают, чтобы мужчина во время разговора смотрел им в глаза, а не ниже.



ставлением о росте как показателе физической силы, а может, и с тем, что женщины нуждаются в ком-то, на кого они могли бы смотреть снизу вверх. Если принять во внимание хулиганские выходки Наполеона, Иосифа Сталина, Сильвестра Сталлоне и других низкорослых гордецов, можно ли осуждать женщин за их тягу к высоким красавцам?

Их странный интерес к нашим ягодицам

Одна из теорий гласит, что женщины просто обречены созерцать зад мужчины, который однажды ушел и даже, гад, не обернулся. На самом деле они всего лишь оценивают наш багажник — показатель пригодности мужской особи. Задница способна многое рассказать о физическом состоянии своего владельца. Если ты действительно в хорошей форме, она подтянута и крепка. Если же попа свисает как рюкзак, ты вряд ли представляешь для девушки серьезный интерес.

Фонтаны слез

Женщины плачут из-за любой ерунды. Ученые провели любопытное исследование. Они подключали мужчин и женщин к прибору, измеряющему токи головного мозга, и велели думать о грустном. Напряжение печальных мыслей у женщин было в восемь раз выше, чем у мужчин! Еще один интересный вопрос: почему женщины плачут на собственной свадьбе, а мужчины нет (хотя, казалось бы, все должно быть наоборот)? Разгадка — в сверхъестественной способности женщин предугадывать будущее. Они заранее представляют, как на двадцать третью годовщину свадьбы муж задержится на работе и забудет название ее любимых духов. Чем не повод?

Почему бриллианты делают их счастливыми?

В мире женщин бриллианты являются не просто символом серьезных и долгосрочных отношений, но и мощным средством для того, чтобы удержать мужчину от растраты денег на вещи, которые кажутся ему более полезными. Однако, с точки зрения эволюционной теории, женщины были созданы природой, чтобы заставлять нас влезать в долги.

Возьмем пример из животного мира. Самец райской птицы распускает свои длинные перья, растущие на холке. Яркий плюмаж обращает на него внимание хищников, но одновременно привлекает самок. Женская особь понимает: если самец сможет выжить в этом глупом испытании, значит, он слеплен из хорошего теста. Приобретение бриллиантов, с эволюционной точки зрения, показывает твою способность выжить в условиях собственноручно созданной финансовой катастрофы.

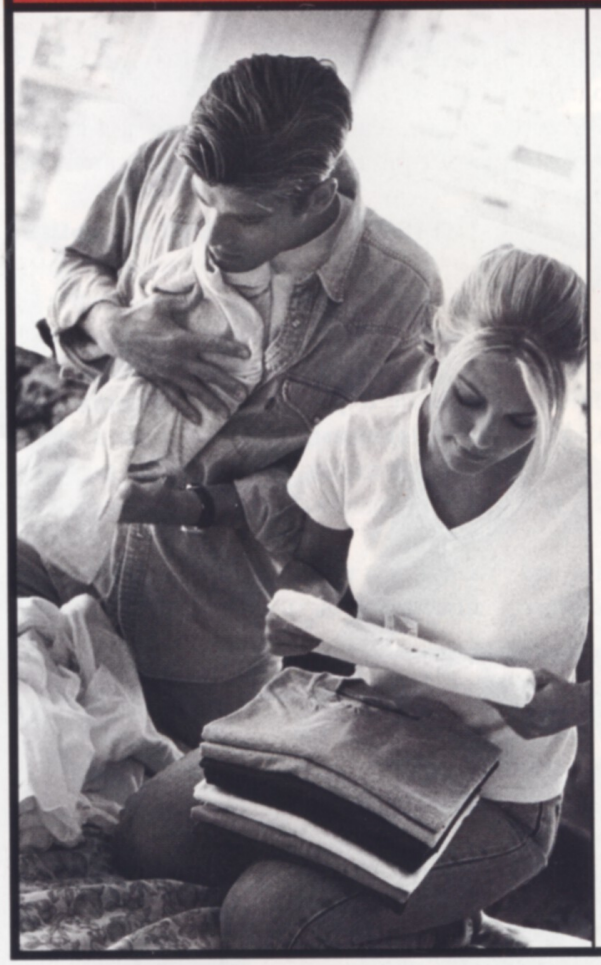
Почему они ходят в туалет стаями?

Женские собрания в дамской комнате — то же самое, что для футболистов совещания с тренером в раздевалке в перерыве между таймами. Они обсуждают свою результативность, планируют стратегию и тактику игры. И делятся своими впечатлениями от тесных контактов с командой противника.

Почему они не читают в туалете?

Если женщине хочется тишины, ей достаточно оказаться в мужском обществе. Мы — создания спокойные и слова не скажем, пока диван под нами не загорится. Мужчине значительно труднее найти спокойный уголок для умиротворения, поэтому единственное доступное убежище — это то, что называют местами общего пользования. Но даже там мы не находимся в полной безопасности. Один из наших консультантов пожаловался, что, когда он скрывается в этом укромном месте, жена встает под дверью и продолжает его поучать. В первобытном обществе женщине не требовалось соблюдать тишину (необходимое для мужчины условие успешной охоты), напротив, собирательницы ягод развлекали себя во время промысла болтовней. Оставшись одна среди четырех стен, женщина чувствует, что отбилась от стаи. Ей уже не до чтения, одиночество ее угнетает, и она изо всех сил стремится в лоно коллектива.

Откуда их ужасающее стремление к порядку?



Каждый раз, когда ты рыщешь по квартире в поисках ключей, твоя подруга ехидно улыбается — она-то знает, где они лежат. Объяснение находится в уже упоминавшейся теории, согласно которой мужчина совершенствовался в охоте на движущиеся цели (олень, птица, танцовщица в баре), а женщинам приходилось сосредоточиваться на неподвижно лежащих предметах (скребках, мисках, норковых шубках, бриллиантовых колье). Их стремление к порядку обусловлено также инстинктом обустройства семейного гнезда. Врожденный навык к созданию так называемого уюта делает их непревзойденными специалистами в области наведения порядка. Кстати, попробуй ей это мягко объяснить, когда она будет приставать к тебе с грязной посудой.

Почему они застревают на каждой толкучке?

Еще один пережиток первобытных времен, когда женщины носились по лесу в поисках орехов и ягод. Теперь они бегают в поисках тряпок, косметики и прочей ерунды, которая, как им кажется, делает их неотразимыми в глазах мужчин. Женщины не могут пропустить ни одного магазина, случайно попавшегося на пути. Здесь они запасаются совершенно бесполезными вещами, которые приносят затем в жертву вечно голодному языческому богу Платяному Шкафу.

Их непоколебимая вера в гороскопы

Гороскоп — передаваемые из космоса зашифрованные инструкции для женщин. Они не сковывают себя жесткими логическими схемами. Типичное предсказание вроде «Удачное время, чтобы сменить обстановку» женщины понимают как указание немедленно отправиться в магазин для приобретения нового гарнитура.

Почему они живут дольше?

Сами женщины объясняют меньшую среднюю продолжительность жизни мужчин их безудержным пьянством, неосторожностью в обращении с режущими, колющими и стреляющими предметами, а также божьей карой за то, что мы загубили их молодость. Имеется интересная гипотеза о различии эволюционных функций полов, объясняющая большую живучесть «слабого» пола. Женщины призваны сохранять устойчивые признаки человеческого рода, успешно выдержавшие испытание эволюцией. Мужчины же являются первопроходцами — это они испытывают на себе новые качества, необходимые для совершенствования рода человеческого.

Увы, не все эти качества оказываются пригодными для жизни. Многие их носители гибнут. Но лучшие выживают. На практике эти различия в реакции полов на меняющиеся условия выглядели так. Когда наступило глобальное похолодание, у первобытной женщины всего лишь значительно увеличилась подкожная жировая прослойка. А как на это отреагировал первобытный мужчина? Он изобрел меховую шубу! MH

Вопросы, на которые наука бессильна дать ответ

Хотя ученые могут объяснить большинство странностей в женском поведении, временами им остается только разводить в недоумении руками. Наука не способна объяснить, **почему женщины...**

пересказывают подругам мельчайшие детали своей интимной жизни и удивляются, что мы с ними не слишком откровенны?

ласкаются с такими страшными животными, как собаки, и при этом панически боятся безобидных мышей?

устраиваются спать в самом центре двуспальной кровати, вынуждая нас балансировать на самом краю?

выщипывают свои брови, чтобы тут же их нарисовать?

одеваются вызывающе, выставляя напоказ самые соблазнительные части тела, и возмущаются, что на них нахально глазеют?

говорят: «Все в порядке», когда на самом деле все как раз наоборот?

считают нормальным потанцевать с другим, но обижаются, если мы собираемся пригласить другую?

ждут, пока кассир пробьет чек, и только тогда задумываются о том, что надо поискать в сумочке кошелек?

искренне удивляются, когда в машине кончается бензин, а в тюбике зубная паста?

коллекционируют туфли вместо чего-то более стоящего, например банок из-под пива?

могут без малейших угрызений совести провести полдня с подружками в кафе, попивая коктейли, но категорически запрещают делать это нам?

с друзьями по телефону говорят гораздо громче и эмоциональнее, чем с нами?

хотят, чтобы и мы чувствовали себя несчастными, когда им плохо?

И самое главное: почему они считают свои недостатки изюминками, а наши пороками?

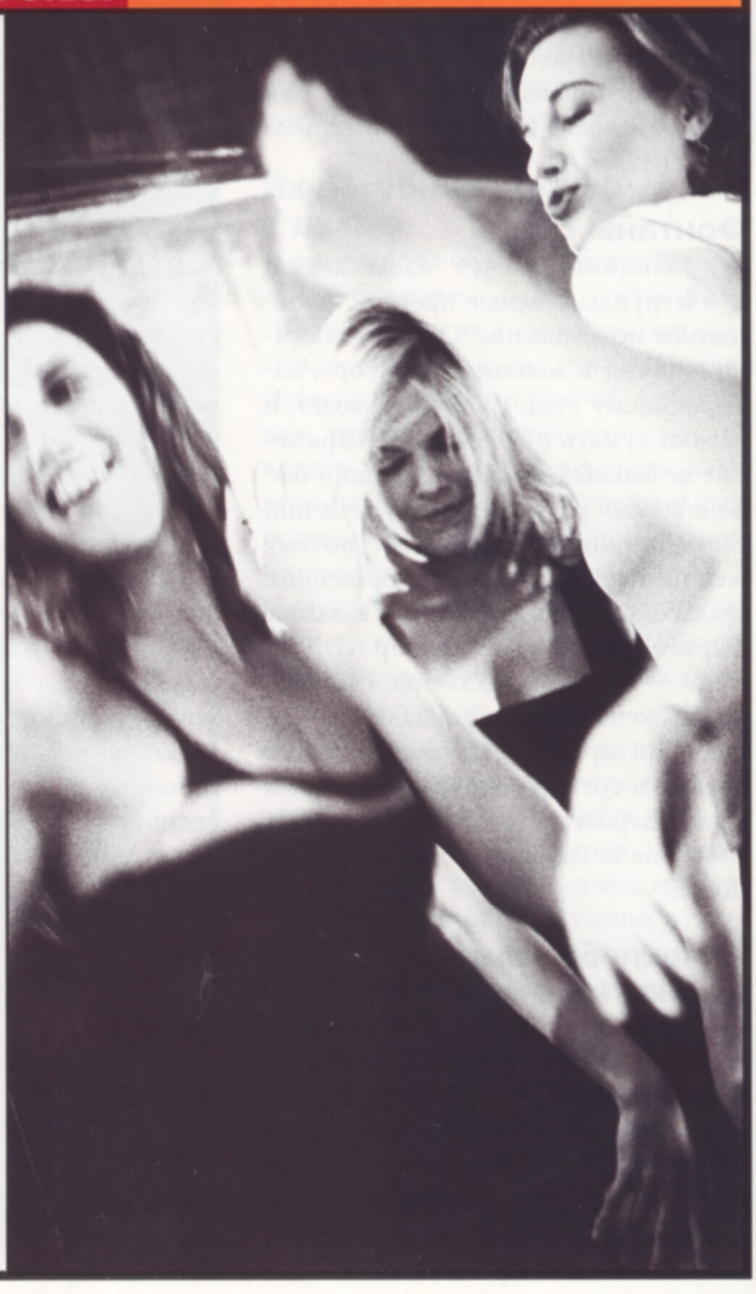
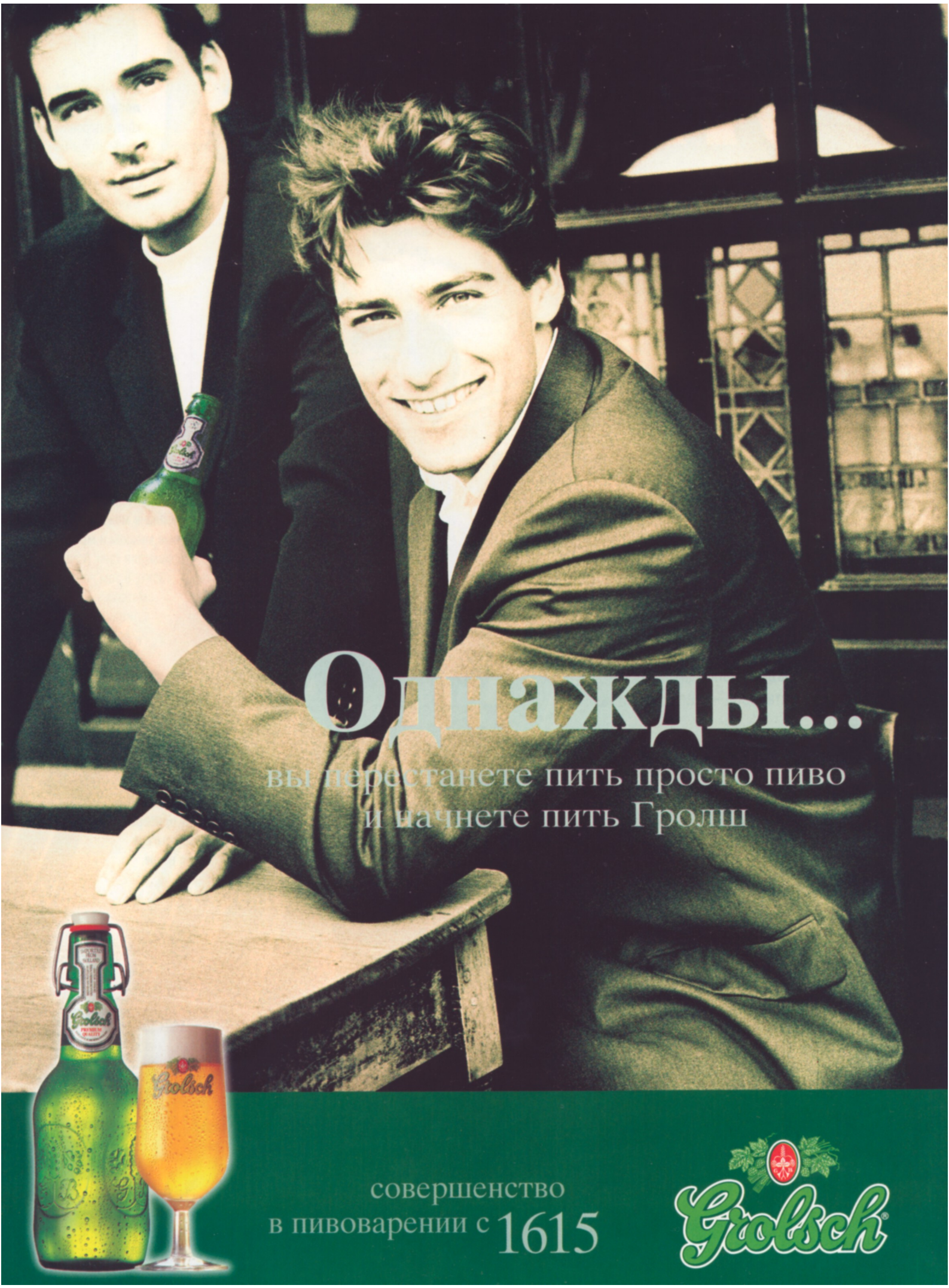


Фото: Robert Wilson


Однажды...
вы перестанете пить просто пиво
и начнете пить Гролш
Grolsch
совершенство
в пивоварении с 1615
Grolsch

Гаси!

Как много в этом слове… мужества, ловкости, азарта. Один мощный почти вертикальный удар — и противник жует невкусный пляжный песок. Еще четырнадцать таких ударов — и игра в пляжный волейбол выиграна. Так вот, если ты думаешь, что гасить дозволено только загорелым двухметровым красавцам в темных очках, ты себя явно недооцениваешь. Каким бы ты ни был коротышкой, этому эффектному удару легко можешь научиться и ты. Делай все по порядку: сначала купи себе спортивные трусы ядовитого цвета и кроссовки повышенной прыгучести, потренируйся перед зеркалом делать свирепое лицо. Остальное — дело техники.

1 Для начала твоя задача — **в три прыжка оказаться у сетки**. Начав разбег с правой ноги, в конце приземлись на обе ноги, чуть согнутые в коленях. Быстро сгруппируйся, отведи руки назад, приготовившись сразу же подпрыгнуть вверх.

2 **Перед прыжком** всегда держи в поле зрения левый дальний угол площадки соперника — это даст тебе больше шансов удачно загасить.

3 Оттолкнись двумя ногами и резким движением **выброс вверх обе руки**, одновременно подпрыгнув как можно выше.

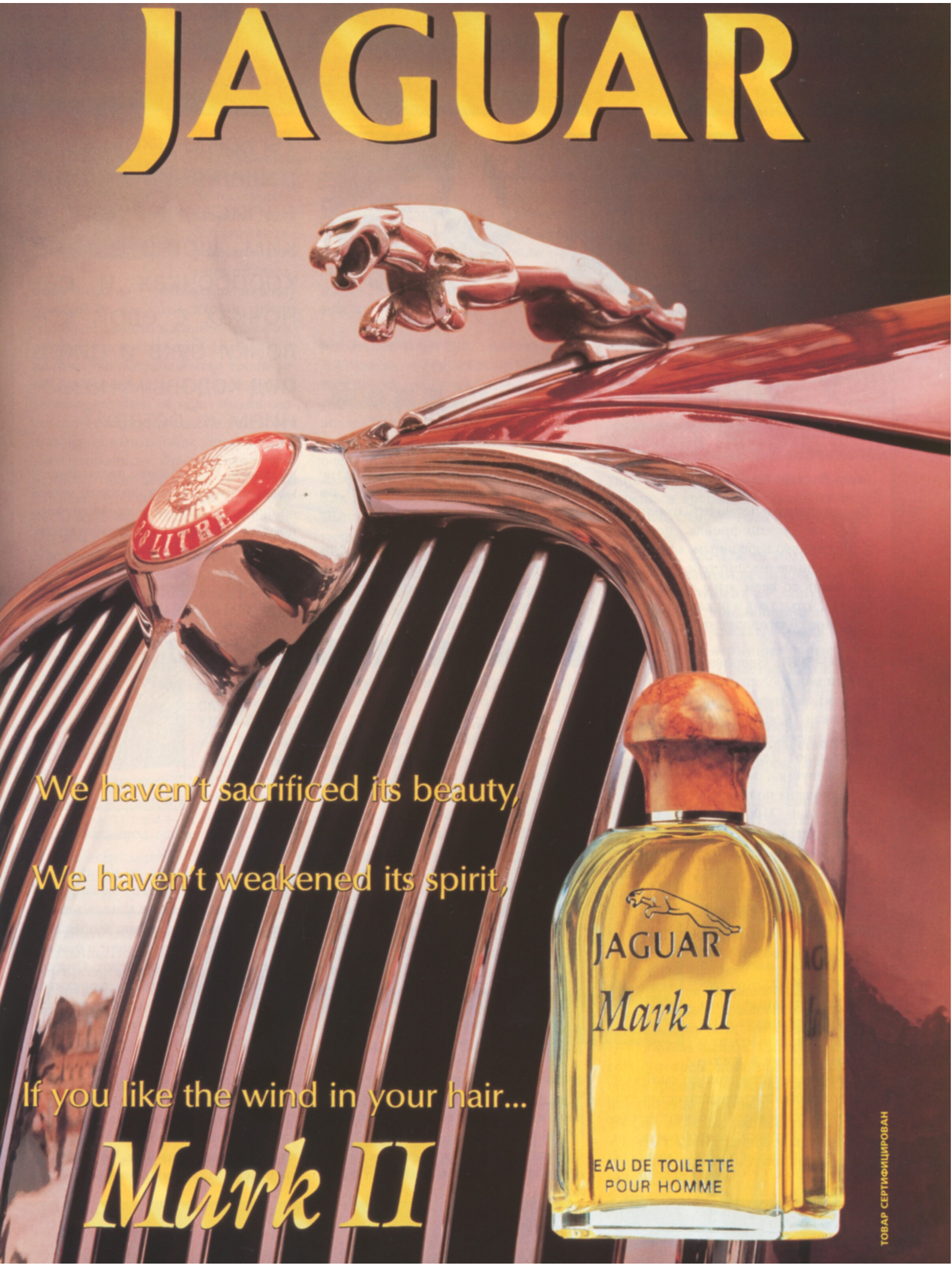
4 В верхней точке прыжка, перед ударом по мячу, изогнись корпусом, но **не напрягай ноги.**

5 Чтобы удар был сокрушительным и попал точно в цель, мяч должен быть **перед тобой в 15–30 см,** а в момент удара находиться где-то между головой и правым плечом, иначе можно повредить плечевые мышцы и мышцы-вращатели шеи. А еще старайся гасить в том направлении, куда смотришь, иначе пропустишь выражение неподдельного ужаса в глазах соперника.

6 **Бить по мячу следует открытой ладонью.** Чем сильнее ты ударишь, тем быстрее полетит мяч, поэтому во время удара развернись всем корпусом и представь, что хочешь правой рукой прошить несчастный мяч насквозь.

7 **Направление полета мяча** можно контролировать. Хочешь, чтобы мяч летел прямо — бей строго посередине. Чтобы ушел левее — ударь по нему чуть правее от оси симметрии. И наоборот. Удар должен быть максимально сильным, в какую бы часть мяча ты ни бил.

Фото: John Hamel / RSI


JAGUAR
We haven't sacrificed its beauty,
We haven't weakened its spirit,
If you like the wind in your hair...
Mark II
JAGUAR
Mark II
EAU DE TOILETTE
POUR HOMME
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ЧТО НАПИСАНО на упаковках с едой

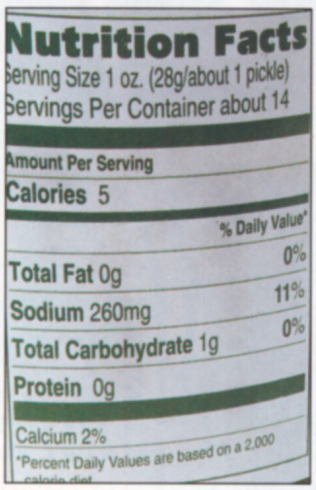
Ты когда-нибудь обращал внимание на написанные мелким шрифтом на коробочках и баночках с едой колонки букв и цифр под кодовым названием «Состав»?

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Автор: **Мустафа Мир-Касимов**

Удивительно, но это, оказывается, не шифровка, понятная только избранным, а послание, адресованное именно тебе, и, если ты сможешь со всем этим разобраться, считай, что у тебя в руках рецепт собственного благополучия.

ЭНЕРГИЯ. Здоровому парню, который весит 70 кг (или хочет столько весить), в день причитается около 2900 ккал. (Конечно, если ты ежедневно разгружаешь вагоны, этого тебе будет мало). Для сравнения: девушка, весящая 50 кг, должна получать в день около 2100 ккал. Оказывается, для того чтобы выжить, тебе совсем необязательно съедать в день 15 гамбургеров и 6 порций жареной картошки!



БЕЛКИ, они же ПРОТЕИНЫ. Это главные строительные блоки твоего организма. Ты просто обязан иметь их в своем рационе в достаточном количестве, только смотри не переусердствуй: среднестатистическая потребность человека в белках — около 0,8 г на 1 кг веса. Попробуем посчитать: если ты весишь 70 кг, смело съедай свои 56-60 г белка. Можешь без особого риска сжевать и побольше (не выбивайся из промежутка 65-95 г), но не меньше (!).

УГЛЕВОДЫ, они же сладкое, они же хлеб, они же... Больше всего в процентном соотношении мы потребляем именно углеводов. Следует помнить, что их излишек в нашем организме быстро превращается в жир. Рекомендуемое количество углеводов в нашем рационе — примерно 58% от общего количества калорий, или около 370 г.

К углеводам относится и клетчатка, то есть целлюлоза. Помимо шляпных картонок и коры дуба, она содержится в нашей пище и, как выясняется, исключительно полезна. Все дело в том, что наш кишечник не в состоянии ее переварить и она работает внутри нас как отличный сорбент и стимулятор. Ее можно сравнить с ершиком, который тщательно чистит кишечник от всякой дряни.

Рекомендуемое содержание клетчатки в пище — 20-35 г в день. Целлюлоза может абсорбировать воду и содержащиеся в ней вещества (в том числе и очень вредные) в 20 раз больше своего веса, усиливая таким образом моторику кишечника и выводя шлаки. Потребление достаточного количества клетчатки, которой много во фруктах, овощах и хлебе грубого помола, уменьшит риск заработать геморрой и рак кишечника.

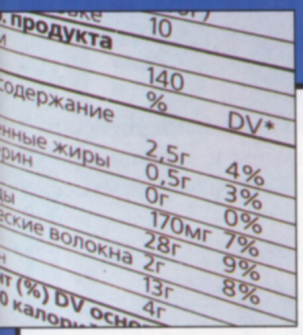
ЖИРЫ. Исключительно важный компонент твоего рациона. Из жиров построены клеточные мембраны. Некоторые жиры являются незаменимыми питательными веществами, то есть не могут быть синтезированы в твоем организме.

Масса нетто - 250 г
100 г. продукта содержат 629
жира - 2,9 г. углеводов - 3,1 г
Температура хранения и сроки
от 2° до 6°С
от 6° до 10°С
от 10° до 14°С
от 14° до 18°С
ГОСТ 30004
1-Й ГРАЙВОРОН

Кроме того, липиды повышают ощущение сытности еды.

Ты, наверное, знаешь из надписей на упаковках с продуктами, что жиры делятся на насыщенные и ненасыщенные. Для простоты можно запомнить: чем мягче масло, тем больше в нем ненасыщенных жирных кислот. Они содержатся, в основном, в продуктах растительного происхождения. Напротив, продукты животного происхождения содержат много насыщенных жирных кислот — вспомни, как трудно намазать на хлеб сливочное масло, вынутое из холодильника.

Незаменимые жирные кислоты (без которых можно и заболеть) относятся к группе ненасыщенных. Чем меньше ты будешь есть сливочного масла, за-



менив его растительным, тем лучше.

Холестерин — главный герой большинства разговоров на тему правильного питания — необходим нашему организму. Он относится к группе жиров, его много в жирной пище животного происхождения. Но большое количество потребляемого тобой холестерина совместно с курением и малоподвижным образом жизни способствует засорению сосудов со всеми вытекающими отсюда последствиями. Приглядись к упаковке вновь купленной тобой вкусности — что там написано про содержание холестерина? Потребляй не больше 300 мг холестерина в день.

Про минеральные вещества стоит сказать пару слов отдельно. На каждой упаковке американские и европейские производители продуктов обязаны указывать содержание железа, натрия и кальция. Последний необходим твоему организму для нормальной работы мышц и нервной системы (рекомендуемая суточная норма — около 800 мг). Железо — важнейший компонент крови, и, хотя чаще высокая потребность в нем из-за периодических кровопотерь бывает у женщин, — оно необходимо и мужчинам (суточная норма — около 15 мг).

▶ЧТОБЫ НЕ СЧИТАТЬ. Теперь, когда ты уже понял, что для того чтобы правильно питаться, тебе придется для расчетов носить с собой на обед ноутбук, мы можем тебя обрадовать. На каждой американской или европейской упаковке есть еще и пересчет в проценты от рекомендуемой суточной нормы (РСН). Так что если ты за завтраком съел 80% дневной нормы жиров, а за обедом — 25%, ужинать тебе придется свеклой.

▶КОНСЕРВАНТЫ, АРОМАТИЗАТОРЫ, СТАБИЛИЗАТОРЫ и Ко. Все эти добавки к рациону обязательно должны быть указаны на упаковке. Ты не заболеешь, если никогда в жизни их не попробуешь. Они не очень вредны в умеренных дозах, однако с ними стоит быть осторожным. Как любезно сообщил нам В. А. Камынин из Центра независимой экологической экспертизы «Кедр» с этими веществами нам приходится встречаться достаточно часто. Вот названия наиболее распространенных встречающихся добавок:

E-103, 105, 111, 121, 123, 125, 126, 130, 152, 952 — эти вещества сейчас запрещены для использования в качестве пищевых добавок. Не покупай продукты, их содержащие.

E-103, 105, 121, 123, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 210-219, 230, 240, 249, 252, 280-283, 330, 477, 954 — являются канцерогенами, то есть могут вызывать возникновение в организме злокачественных опухолей при длительном их потреблении.

E-221-226, 320-322, 338-341, 407, 450, 461-466 — могут вызывать самые различные заболевания желудочно-кишечного тракта.

E-230-232, 239, 311-313 — являются довольно сильными аллергенами. Не удивляйся, если ты неожиданно покроешься крупными красными пятнами или сыпью — это могут быть их проделки.

E-171-173, 320-322 — могут привести к заболеваниям печени и почек.

Натрия глютамат — популярный ароматизатор, придающий пище приятный мясной аромат. Он есть почти во всех супах, вермишелях быстрого приготовления, бульонных кубиках.

СЧИТАЛОЧКА

Ты можешь посчитать количество калорий, попавших в твой организм по очень простой формуле:

Белки (г) x 4 + **Углеводы** (г) x 4 + **Жиры** (г) x 9 = **ккал**

Например: 1 чашка обезжиренного 1%-молока содержит примерно 8 г белка, 11 г углеводов и 2,6 г жиров. Подставляем данные в нашу супер-мега-формулу и получаем:

8 г x 4 + 11 г x 4 + 2,6 г x 9 = **94 ккал**

Даже если ты пьешь обезжиренное (1%) молоко, с жирами надо держать ухо востро. Как ты заметил из формулы, четвертая часть калорий, содержащихся в чашке такого молока, поступает именно из жира.

ДЕЛАЕМ ВЫВОДЫ:

1. Вес — не выходи из нормы.
2. Жир — снижай количество калорий, получаемых с жиром, до 30% от общего числа.
3. Насыщенные жиры — снизь их количество в пище до 1/3 от общего количества потребляемых жиров.
4. Ненасыщенные жиры — повысь их количество, но не больше чем на 20% от общего количества калорий.
5. Углеводы — снижай их количество.
6. Волокна — в день их нужно 20-30 г.
7. Холестерин — не больше 300 мг ежедневно.
8. Соль — не больше 3-8 г в день.
9. Обязательно добавляй в пищу витамины группы В, особенно, если ты — любитель выпить. Следствием частого употребления алкоголя становится резкая нехватка витаминов именно этой группы.

Ну вот, кажется, мы обсудили почти все, что касается здоровой и сбалансированной диеты. Вкусной и полезной тебе еды! MH

Фото: Андрей Кузнецов

Сетевые новости

Прошли времена, когда Интернет был уделом «сетеголовых», единственной радостью в жизни которых был бездумный «серфинг по сети». Сегодня среди пользователей Сети Сетей все больше нормальных людей, использующих Интернет так же, как любое другое техническое изобретение: то есть для облегчения жизни и немного для развлечения.

Автор: **Сергей Кузнецов**

Путешествия

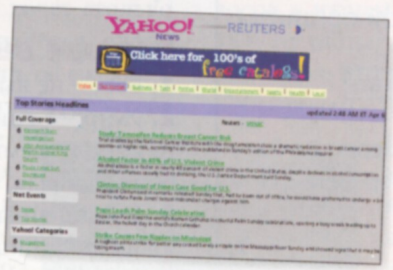
Самый популярный сервер для любителей путешествий «100 дорог» находится по адресу http://www.tours.ru. Здесь ты найдешь ссылки на страницы турагентств, предлагающих свои услуги и даже дающих скидку связавшимся с ними через Интернет, большую базу данных по отелям и аэрокомпаниям и — самое забавное — так называемый «Форум», где путешественники делятся своими впечатлениями. Согласись, одно дело, когда поездку расхваливает какая-нибудь фирма, и совсем другое — если это делает незаинтересованное лицо. Сам я с помощью базы данных за две минуты нашел отель в центре Праги по устраивающей меня цене, да еще и с 10%-скидкой.

Недвижимость

А как быть, если ты хочешь сменить место жительства, не покидая родного города, иначе говоря, переехать в новую квартиру? Для операций с недвижимостью (снять-сдать-купить-продать) существуют свои базы данных. Их нетрудно найти, посмотрев в категорию «Недвижимость» каталога Rambler http://counter.rambler.ru/top100/Real-Estate/rate0.0.shtml. Это большое собрание ссылок на тему недвижимости. Выбор большой: от квартир в Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске до вилл в Испании.

Периодика на любой вкус

Догадливые люди давно уже смекнули, что новости быстрее узнавать в Интернете, чем ждать завтрашней газеты. Владеющий английским как всегда имеет здесь преимущество: новости агентства «Рейтер» он сможет прочесть раньше иного газетчика http://dailynews.yahoo.com/headlines/ Большинство «наших» печатных изданий тоже успели обзавестись своими страничками в ППП. Исчерпывающий каталог газет можно найти по адресу: http://www.simplex.ru/lit.html Внимание: издания, помеченные значком «$», берут плату за доступ к своим ресурсам.



Мужской клуб

Есть в Сети и свои клубы. Виртуальный «Мужской клуб» по адресу http://www.deol.ru/manclub/ — это место без модного выпендрежа, унисекса, рэйв-культуры и наркотиков. Посетитель клуба — не чуждый самоиронии знаток женского пола, охотник, рыболов и спортсмен. Огромный раздел посвящен сексу. И в данном случае — действительно интересный: благодаря возможностям Интернета ты можешь получить консультацию генерального секретаря сексологической ассоциации «Культура и здоровье», а также посетить виртуальный секс-шоп и заказать приглянувшуюся игрушку прямо на дом. Найти спутницу жизни поможет «Каталог невест» от брачного агентства «Анастасия» с фотографиями и краткими описаниями. Можно, например, посетить «секции» пейнтбола и рыболовства или полистать «журнал о том, к чему и сильный пол всегда испытывал слабость», — нет, не угадал — об оружии.

Секс и здоровье

Чем хорош Интернет, так это тем, что страница, созданная кустарем-одиночкой, может оказаться более информативной и гораздо профессиональней результата стараний целой команды. Яркий тому пример — персональная страница Ивана Кокоткина, студента Сеченовского мединститута: http://195.34.29.12/ivkoko/ivkoko.html Как и положено юноше, он неравнодушен к прекрасному полу, а как будущий медик — осведомлен о различных болезнях и методах борьбы с ними. Потому на его странице можно найти не только традиционную фотогалерею, но и информацию о половой гигиене с подробнейшим рассказом о генитальном герпесе с профессиональными советами о том, как его лечить. Здесь находится много интересных медицинских ссылок. Одна из них ведет на http://mosmed.ru/saildrug.asp, где можно не отходя от экрана выяснить, в какой аптеке Москвы в настоящий момент есть нужное тебе лекарство: просто впиши в окошко название препарата и нажми кнопку «Искать».

БЮЛЛЕТЕНЬ

Биологические часы можно обмануть Если вы часто совершаете длительные перелеты, вам должно быть хорошо известно, как трудно привыкнуть к резкой смене часовых поясов. Биологические часы человека не способны быстро подстроиться под столь стремительно меняющиеся обстоятельства. Испытания, проведенные в Корнелльском университете (США), показали, что легче адаптироваться к значительной разнице во времени поможет правильно подобранное освещение. В ходе эксперимента использовались различные участки спектра и изучалась возможность ускорения адаптации с их помощью. Не исключено, что полученные данные скоро найдут практическое применение.

Гюрза в подарок шефу Исследования, проведенные английскими и канадскими психотерапевтами, показали, что работоспособность в офисах и на производстве резко повышается, если там присутствуют животные. Были даже разработаны специальные рекомендации, в которых говорится о необходимости держать в офисе кошку, кролика, попугая или даже... змей и ящериц. Ученые обнаружили, что всего несколько минут общения с братьями нашими меньшими снижают вероятность развития стрессовых ситуаций, повышают работоспособность и настроение, улучшают отношения между сотрудниками и с руководством.

Солнцезащитный витамин Е Исследователи университета в Западном Огайо советуют использовать для лечения солнечных ожогов лосьоны, содержащие витамин Е. В ходе эксперимента было доказано, что кожа, обработанная средством, содержащим витамин Е, выглядит менее красной и припухшей, чем необработанная. Однако, по мнению исследователей, лучшая защита от солнечных ожогов — это их предупреждение.

Не то сына, не то дочь... Если вы хотите, чтобы ваш первенец был мальчиком, женитесь на молодой. Хотите девочку? Выберите себе половину постарше. Это не так глупо, как кажется на первый взгляд. Исследователи Ливерпульского университета установили, что у мужчин, женатых на женщинах старше себя, девочки рождаются вдвое чаще, чем у мужчин, чьи жены моложе их самих или их ровесницы. И наоборот, женатые на молоденьких вдвое чаще становятся отцами мальчиков. Объяснить этот феномен ученые пока не могут, но факт остается фактом.

Укол Если вас все еще передергивает при упоминании этого слова, радуйтесь — скоро можно будет обойтись совсем без них. Американские ученые считают, что подкожные инъекции можно заменить таблетками. Лекарственный препарат «упаковывается» в тонкую микросферу, которая позволяет ему мгновенно проникнуть в кровеносную систему через пищеварительный тракт. Лекарство усваивается так же быстро, как при инъекции.

Что сидит в печенках? По данным ВОЗ, гепатитом В инфицирован каждый третий житель Земли. Каждый четвертый заболевший может стать жертвой серьезных осложнений. Чтобы не заболеть тремя основными гепатитами — В, С и Дельта, достаточно сделать прививку, которая надежно предохраняет от болезни. По мнению экспертов ВОЗ, грамотная кампания вакцинации уже через 30 лет могла бы привести к полному исчезновению вируса гепатита В на планете.

Без инфекций Предотвращение послеоперационных, раневых и ожоговых инфекций — это серьезная проблема, которая всегда заботила врачей. Сложности возникают в связи с тем, что достаточно сложно обработать большую поверхность, не травмируя пациента (например, при ожогах большой площади). В МГТУ им. Н.Э.Баумана изобретен аппарат для импульсного ультрафиолетового облучения, позволяющий за несколько секунд дезинфицировать рану. Под действием ультрафиолетового излучения высокой интенсивности происходит быстрое уничтожение патогенных микроорганизмов.

ФАКТ: вероятность смерти от сердечного приступа во время занятий сексом — 1 на 1000000

БЮЛЛЕТЕНЬ

Как жить будем? В наши дни половая система подвергается мощному воздействию различных необратимых факторов, связанных с урбанизацией, загрязнением окружающей среды, использованием техники и продуктов химического синтеза. В результате, по данным республиканского Центра репродукции человека и планирования семьи МЗ РФ, за прошедшие 50 лет концентрация сперматозоидов в эякуляте здоровых мужчин снизилась на 40-50%. Что же будет дальше?

Конец дантистам В это трудно поверить, но это так! Дни дантистов сочтены. В Швеции изобретен гель, побеждающий кариес. Новое средство, состоящее из аминокислот и раствора гипохлорита натрия, за 30 секунд сделает зубы здоровыми. И никаких бормашин. Чудодейственный гель уже прошел испытания и в 1999 году должен появиться в продаже за пределами Швеции.

Посиди на бобах Согласно последним изысканиям, потребление аргинина (вещества, которое входит в состав белка и содержится в мясе, рыбе и бобовых) стимулирует эрекцию. Ученые считают, что аргинин расслабляет мускулатуру пещеристой ткани, тем самым увеличивая приток крови к пенису.

Проклятое наследство Исследования, проведенные Центральным научно-исследовательским кожно-венерологическим институтом, показали, что вирус герпеса можно обнаружить в генном аппарате мужских половых клеток. Вывод прост — стать носителем этого вируса можно задолго до рождения, так как вместе с отцовской генетической информацией вирус передается уже при зачатии. Неприятная новость заставляет по-новому взглянуть на вопросы профилактики заражения вирусом герпеса.

Еще раз об их болтливости Австралийские исследователи пришли к выводу, что болтливость женщин объясняется объективными причинами. Им удалось обнаружить, что у женщин более развиты участки коры головного мозга, отвечающие за развитие речевых навыков.

Кальций против цинка Если вы любите пропустить с утра стакан-другой молока — будьте осторожны. Высокий уровень содержания кальция чуть ли не вдвое сокращает количество усваиваемого организмом цинка. А недостаток цинка приводит к ослаблению иммунной системы и снижению потенции. Поэтому компенсируйте свою любовь к молоку пищей, содержащей цинк. Например, фасолью или... ну, скажем, устрицами.

Бессмертие не за горами Наконец-то человечество открыло секрет вечной молодости. Оказывается, продлить нашу жизнь может фермент (белок, действующий как катализатор химических реакций) под названием теломераза. Калифорнийские исследователи поместили клетки крайней плоти в пробирку с геном, вырабатывающим этот фермент, в результате чего эти клетки стали размножаться. Фермент восстанавливает теломеры (частицы, от которых зависит деление клетки и которые исчезают при каждом делении), тем самым делая возможным дальнейшее размножение клетки. Это дает основание полагать, что продолжительность человеческой жизни можно будет увеличить до 150 лет, а то и больше.

Депрессия депрессией... Голландские исследователи установили, что новый антидепрессант под названием флуксозамин, вызывает нарушение сексуальных функций в гораздо меньшей степени, чем остальные антидепрессанты. Хотя, по данным официальной статистики, только 10% людей, употребляющих антидепрессанты, страдают сексуальной дисфункцией, некоторые психиатры считают эту цифру заниженной. На самом деле сексуальная дисфункция является побочным эффектом употребления антидепрессантов примерно в половине случаев.

ФАКТ: общая длина щетины, которую мужчина сбривает за всю свою жизнь, — 8 метров

СОБЫТИЯ

Айда в стритбол!

С 23 мая по 28 августа в 32 городах России состоится серия турниров по стритболу под названием Adidas Streetball Challenge–98. Финальные состязания пройдут в Москве **14–16 августа**

Что такое стритбол? Это не что иное, как баскетбол. Только на улице. Чтобы поучаствовать в турнире, достаточно зайти в любой магазин Adidas и получить карточку участника, заполнить ее и выслать по указанному на ней адресу. Главное, собрать команду из четырех человек и прийти в нужный час на нужное место! Соревнования организованы компанией **Adidas** при поддержке генерального партнера **Sprite**. Всемирно известный производитель парфюмерии и косметики компания **Coty** представит на турнире ароматы своей новой линии Adidas.

Автомобильная экзотика

Мотоциклы и пожарные машины, репликары и хот–роды, концерты, шоу воздушных шаров, вернисаж, дискотеки, конкурсы — вот далеко не полный перечень того, что можно будет посмотреть и в чем можно будет поучаствовать во время фестиваля «Экзотика–98», который состоится на Тушинском аэродроме **с 9 по 12 июля** 1998 года. Этот праздник старинных и экзотических автомобилей уже проходил в России в июне 1997 года. На прошлогоднем фестивале было представлено более 300 автомобилей. В празднике участвовали более 40 тысяч зрителей.

Знакомьтесь, Reach в бутылке. Защитник Ваших зубов.

Вам кажется, что Вы хорошо заботитесь о своих зубах. Вы чистите их дважды в день, разве этого не достаточно? Однако сразу после чистки в полости рта накапливаются бактерии, разрушающие зубы. И тут на помощь приходит **Reach в бутылке — полоскание Reach Anti-Plaque** от **Джонсон и Джонсон.** Это полоскание защищает Ваши зубы в течение двенадцати часов. Оно препятствует росту бактерий и образованию зубного налета, укрепляет эмаль.

Клинические испытания показали, что **полоскание Reach** снижает риск возникновения кариеса и заболеваний десен.

Используйте **полоскание Reach** дважды в день, каждый раз после того, как Вы почистите зубы. Пусть на полочке в ванной, по соседству с зубной щеткой, поселится Ваш верный защитник — **Reach в бутылке.**

с мятой · освежающее · с корицей · детское клубничное

REACH®

Джонсон&Джонсон

Все необходимое для фитнес-клубов и спорт-залов
FTX
Кардио- и силовые тренажеры
для залов и для дома Life Fitness (США),
силовые комплексы и тренажеры Paramount Fitness (США).
Напольные покрытия, теннисные столы,
спортивное питание Ultimate Natiition, одежда для фитнеса.
"железо" и акксессуары IVANKO Barbel
бильярдные столы BRUNSWICK BILLIARDS (США),
RILEY (Великобритания),
солярии Ergoline (Германия).
Комплексное оснащение залов: 755 - 8147
Справочная служба 956 2810
спортмастер

МУЖСКАЯ консультация

правильные ответы на вопросы наших читателей

Модель для сборки

Как стать мужской моделью? Какие требования предъявляются к манекенщикам?

Мы обратились за помощью в модельное агентство «Red Stars». Вот что рассказала нам Наталья Ермошина, менеджер: «Вам нужно позвонить в агентство. Если вы никогда раньше не занимались модельным бизнесом, то сначала вас пригласят на просмотр. Если вы понравитесь — предложат сделать снимки у профессионального фотографа. Расходы вы оплачиваете самостоятельно (стоимость съемки — приблизительно $300). После чего ваши фотографии будут демонстрироваться заказчикам, и вы начнете свою карьеру модели...»

Телефоны «Red Stars» в Москве: 924-2055, 925-8757.

Куриные истории

Я очень люблю курицу и ем ее три раза в неделю. Неужели из-за этого я могу заболеть сальмонеллезом? Что делать, чтобы этого не случилось?

Не надо думать, что сальмонелла — миф, придуманный докторами, чтобы лишить нас последних радостей жизни. Сальмоннеллез — серьезное заболевание, которое может привести к самым тяжелым последствиям. Отказываться от любимого лакомства необязательно, но и пренебрегать мерами предосторожности тоже не стоит:

- Перед тем как наброситься на только что приготовленного цыпленка, убедись в том, что он как следует прожарен (или сварен). Если мясо сохранило розоватый оттенок, оно еще не готово.
- Не разделывай курицу на деревянной доске — ее труднее отмыть. Используй для этого тарелку или пластиковую доску.

Фото: Sue Schaffner

- Тщательно вымой разделочную доску и всю посуду, на которой лежала сырая курица. Ее сок не должен попасть в пищу.
- Сырую курицу нельзя хранить при комнатной температуре — только в холодильнике.
- Купив курицу, положи ее в несколько пластиковых пакетов, чтобы сок не попал на другие продукты, также хранящиеся в холодильнике.
- Куриные яйца (в особенности, сырые) тоже могут быть переносчиками сальмонеллы.
- Лучше покупать яйца в специальной картонной упаковке и хранить их в ней на верхней полке холодильника, а не в дверце.
- Риск заразиться сальмонеллезом при употреблении мяса гуся и утки даже выше.

Поскрипим?

Моя подружка во сне часто скрипит зубами. Как избавиться от этой неприятной привычки или болезни?

В народе говорят: если человек во сне скрипит зубами, значит, у него глисты. Другого мнения придерживаются медики: скрежетание зубами во время сна не является признаком заболевания, и единственное, чем оно может грозить твоей подружке, — преждевременным стиранием зубной эмали. Как правило, «скрежет зубовный» — признак стресса, эмоционального перенапряжения. Возможно, твоя подруга так устает за день, что и ночью не может окончательно расслабиться. Если хочешь, чтобы она сохранила красивые зубы, — придется вам вместе овладевать методами релаксации, медитировать перед сном. Это поможет снять напряжение. Вообще-то, подходят все известные способы расслабления. Какие из них вы будете использовать — решать вам вместе.

Сам крась и сам выбирай колор

Недавно я решил ради интереса покрасить волосы, но мне сказали, что это вредно и волосы могут выпасть. Правда ли это?

Окраска (или на профессиональном жаргоне — мелирование), безусловно, может негативно повлиять на «самочувствие» волос, впрочем, так же, как и загазованный городской воздух, осадки или жесткая вода из крана. Особенно туго приходится слабым, хрупким и седым волосам — им вредно все, в том числе и окраска. Тем более что в большинстве случаев собственную пигментацию или седину приходится предварительно вытравлять перекисью водорода. Перекись сушит корни волос, так что в результате они могут просто «отломиться».

«Ради интереса» лучше воспользоваться красящим шампунем подходящего оттенка. В них сейчас нет недостатка.

Но самый современный и безвредный вариант это мусс — красящая пенка, которая наносится на мокрые волосы и обволакивает красителем каждый волос. Вот где открывается настоящий простор для экспериментатора: высох — стал брюнетом, подставил голову под кран — снова рыжий.

Кстати, времена радикальных — синих и зеленых — причесок, похоже, проходят. Теперь под мелированием в основном подразумевается окраска прядей волос: светлые волосы выбеливаются или утемняются, темные могут приобрести коричневые, красные, каштановые пряди. Перемены касаются нюансов, а не общего цвета.

Улыбчивый курилка

Говорят, улыбка увеличивает жизнь на 5 минут, а сигарета уменьшает на 15. Может быть, достаточно 3 раза улыбнуться после каждой выкуренной сигареты?

«А за окном, как обычно, шел снег и рота красноармейцев». Не путай цвет с направлением. Никто не считал, на сколько на самом деле укорачивает жизнь выкуренная сигарета, а то, что каждые 10 секунд на Земле умирает 1 курильщик, — это суровая реальность. Лучше все-таки улыбаться не после каждой выкуренной сигареты, а вместо. Тогда твоя улыбка станет более убедительной с белыми зубами и нормальным запахом изо рта.

Без нервов

Почему у меня часто болят зубы, из которых давным-давно удалили нервы?

Мы обратились за консультацией к специалистам стоматологического центра «Мегастом». И вот что они нам рассказали: «Многие пациенты жалуются на боль в зубах с удаленной пульпой (нервом). Это кажется им парадоксальным — казалось бы, такой зуб болеть не должен. Причина заключается в следующем: при некачественном депульпировании (когда из корневого канала удаляется не весь нерв, или когда канал запломбирован не полностью) у верхушки корня зуба остаются участки погибшей пульпы, в которой в большом количестве содержатся микробы. Боль в таком зубе возникает при воздействии микробов и продуктов их жизнедеятельности на ткани, окружающие верхушку корня зуба, — так называемый периодонт. Для того чтобы депульпированный зуб служил десятки лет, его корневой канал должен быть тщательно обработан, дезинфицирован и запломбирован.

На депульпирование одного канала уходит от 40 до 60 минут. Прибавьте еще 45 минут на постановку современной гелиоотверждаемой пломбы, и вы получите в среднем 1,5 часа на лечение однокорневого зуба и примерно 2-2,5 часа на лечение трехкорневого зуба. Поэтому если вам депульпируют зуб и ставят на него пломбу за 30 минут, не рассчитывайте на качественную работу стоматолога, а следовательно, на долгую жизнь депульпированного зуба».

Фото: Christina Lessa

Кинг Конг жив

Последнее время у меня на спине стали активно расти волосы. Из-за этого я даже стесняюсь ходить на пляж. Можно ли как-то избавиться от них?

Можно, но прежде чем что-либо предпринимать, тебе необходимо пройти медицинское обследование. Стремительный рост волос может оказаться симптомом заболевания (опухоли, например) или побочным эффектом приема некоторых лекарств. После того как дерматолог признает тебя здоровым, можно браться за дело. Существует несколько способов:

Сбрей их Для этого тебе потребуется одноразовая бритва (или две), тюбик пены для бритья и верный товарищ — не болтун и без комплексов. Беда в том, что уже через неделю волосы снова отрастут.

Удали их с помощью воска Спина заливается расплавленным воском, а когда он затвердевает, его снимают, и вместе с ним вырываются с корнем и волосы. Лучше не проделывать эту процедуру дома — в салоне красоты кожу сначала обработают анестетиком.

Удали их электролизом В каждый волосяной мешочек вставляется металлическая игла, и пропускается электрический ток. После такой операции на этом месте волос уже не вырастет. С другой стороны, это дорогостоящая и болезненная процедура, после которой могут остаться шрамы.

Осветли их Если женщинам можно обесцвечивать пробивающиеся усики, чтобы они были не так заметны, почему бы тебе не сделать того же с буйной растительностью на спине. Для этого подойдет любой фирменный препарат на основе перекиси водорода. Но попробуй для начала обработать небольшой участок, чтобы проверить не вызывает ли перекись раздражения кожи.

Живи с этим И гордись. Некоторым женщинам нравятся волосатые мужчины.

Любезный читатель!
У тебя есть вопрос? Нужна консультация? Обратись к нам. Может быть, мы сможем помочь. Пиши нам по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская д.16, корп.1, редакция журнала Men's Health. Наш факс: 095-232 1761. Наш e-mail: mh@imedia.ru

ИСТОЧНИК ТВОЕЙ ЭНЕРГИИ

© M. Style 1998

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ КЛУБЫ

Москва

"ЗОЛОТЫЕ КЛЮЧИ", ул.Минская, д.1 А	723-73-26
"ВЕРТИКАЛЬ", ул.Короленко, д.8, стр. 1	964-24-05
"МОСКОВСКИЙ ПЛЯЖНЫЙ КЛУБ", ул.Малая Дмитровка, д.6	299-73-53

Санкт-Петербург

"ДОМ НА НЕВЕ", наб. Робеспьера, д.12	(812) 325-28-24; (812) 325-14-80 (812) 325-14-81; (812) 325-14-99
"ОЗЕРКИ", Выборгское шоссе, д.6	(812) 554-41-47; (812) 554-47-25
"ГРАНД ОТЕЛЬ ЕВРОПА", ул.Михайловская, д.1/7	(812) 329-65-97
"ШЕРАТОН НЕВСКИЙ ПАЛАС ОТЕЛЬ", Невский пр-т, д.57 (8-ой этаж)	(812) 275-20-01 (коммутатор отеля)

PLANET FITNESS

ПЛАНЕТА ФИТНЕСС

Фото: ФОТОбанк

Падаешь ли ты с третьей полки плацкарта или летишь с балкона своей любовницы, моральный и физический урон можно свести к минимуму, воспользовавшись советами

Как падать телом и не падать духом

ОТ ДЖЕКИ ЧАНА

На режиссерско-актерском поприще я беспрерывно рисковал собой в течение 29 лет, и каскадерские трюки стали моим коньком. Зрители всего мира ценят меня за неповторимый стиль в деле ломания шеи, головы и конечностей. И мне это нравится, потому что я знаю, ради чего иду на риск — ради великого искусства кино. Отдав трюкам всего себя, вначале я переломал все ребра, потом нос, а потом и все, что осталось — могу смело давать совет по поводу разного рода падений. Вот он: лучше вовсе этого не делать. А уж если ты падаешь, делай это с головой. То есть с умом...

Конечно, чтобы треснуться как Джеки Чан, нужно потратить годы на тренировки, однако основы этого искусства доступны всем.

Секрет первый: прими правильную позу

Большинство падающих не задумывается о важности позы, в которой они поздороваются с землей-матушкой. Не стоит деревенеть как Буратино, но и полностью расслабляться я тоже не советую. Прежде всего нужно сгруппироваться и подумать, какими местами будет приятнее всего удариться. Хуже всего ушибаться головой и спиной. Правильно приземляться плечом, ягодицами и ногами одновременно. Руки выставлять не следует, в них, как я обнаружил, можно много чего сломать. Руками пользуйся только в крайнем случае — для защиты лица и паха. Приняв правильную позу, ты пролетаешь оставшееся расстояние до земли в приподнятом настроении и с чувством уверенности в себе. Если станет страшно, можно снять напряжение и покричать, как это делаю я. Орать лучше всего: «А-а-а».

Секрет второй: береги голову

Съемки в фильме «The armor of God» в Югославии чуть было не стоили мне жизни. Я прыгал из окна замка на дерево, но случилось непредвиденное: сук, который я облюбовал, не выдержал. Этот сучок сломался! Я продолжил свой полет с пятнадцатиметровой высоты в режиме свободного падения вниз головой. Впрочем, быстро сориентировался: подо мной располагался югославский оператор — мягкий и интеллигентный человек, мастер своего дела. Он, по моим расчетам, должен был поймать меня, однако этот... профессионал отошел в сторону и включил камеру. И вот вместо символической встречи братских народов, получилась встреча моего черепа с романтическим горным ландшафтом. Что ж, у меня крепкая голова, одной дыркой больше, одной меньше — не важно. К сожалению, не всем посчастливилось иметь такую голову, так что запомни: ломая парный орган, например, ногу, ты остаешься с запасным. А голову не заменишь ничем.

Секрет третий: упал и катись!

Даже упав на правильные точки, ты все равно рискуешь сильно ими ушибиться.

Чтобы ослабить силу удара, сразу же по приземлении начинай катиться. Вместо того чтобы расходовать всю приобретенную за время полета кинетическую энергию на размельчение собственных костей, направь ее на придание телу вращательного движения. Переворачивайся до тех пор, пока сила трения не погасит силы вращения. И если ты выжил, встань, отряхнись и улыбнись. Молодец! Теперь ты так и пойдешь по жизни: уверенным шагом, улыбаясь и непрерывно отряхиваясь. MH

Иллюстрации: Борис Спиридонов

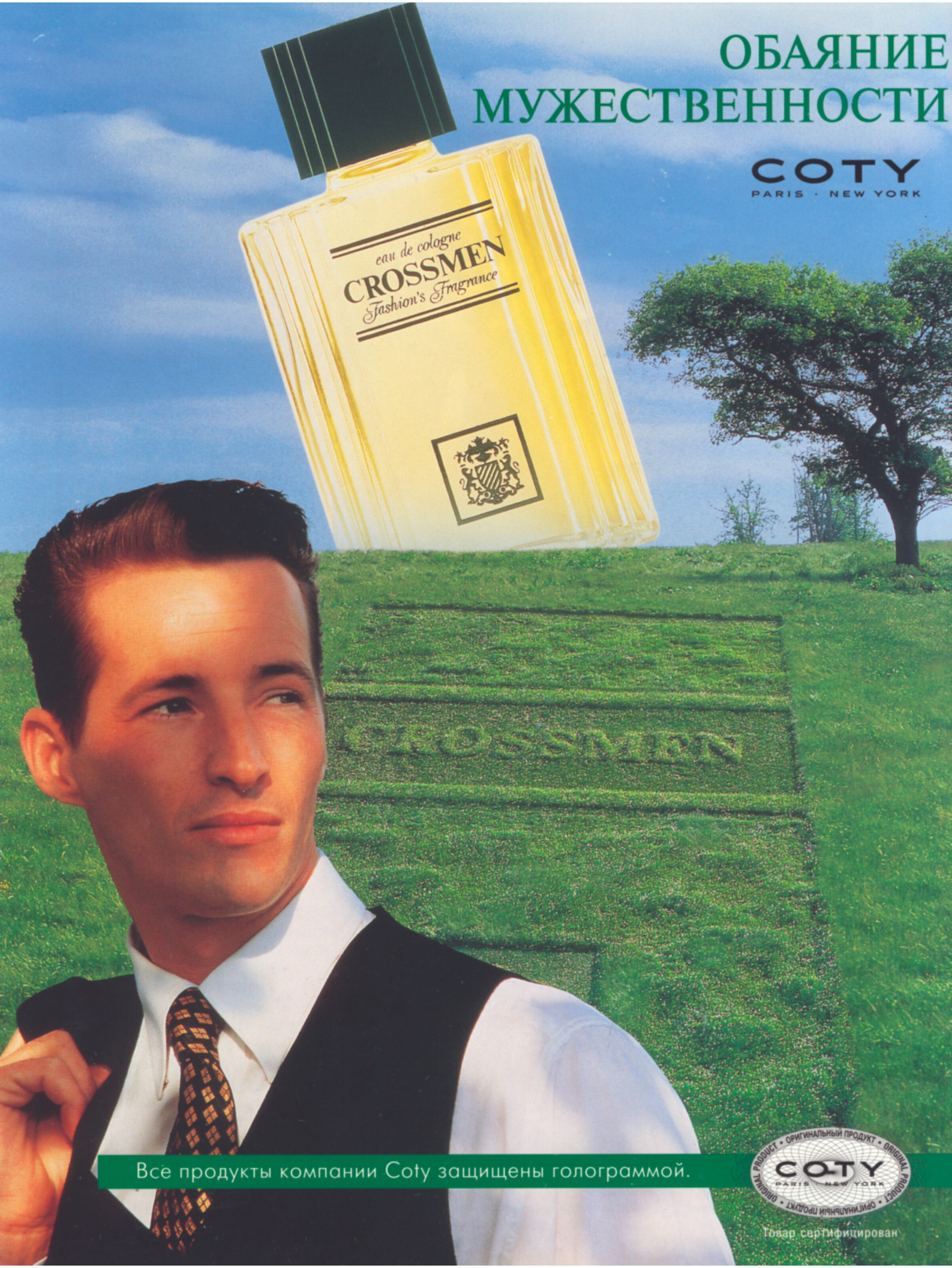
Precision movements

by

RAYMOND WEIL
GENEVE

Салоны CONSUL приглашают:

ГУМ, салон Consul (2 линия, 1 этаж, тел. 929-31-50); **"Петровский Пассаж", салон Consul** (тел. 924-64-69); **"Консул"** (Кутузовский пр., 35/30, тел. 249-50-49); **"Консул"** (Старый Арбат, 49, стр. 1, тел. 241-71-96); **"Крестовский"** (пр. Мира, 92, стр. 1, т. 284-38-69); **Салон "Галерея на Никольской"** (Никольская ул., 4/5, т. 298-32-52); **"Охотный ряд", салон Consul** (Манежная пл., 1, т. 737-83-41); **"Рамстор", салон Consul** (Ярцевская ул., 19, тел. 937-04-40); **Салон "Галерея на Новом Арбате"** (Новый Арбат, 15, тел. 291-81-23);


ОБАЯНИЕ
МУЖЕСТВЕННОСТИ
COTY
PARIS · NEW YORK
eau de cologne
CROSSMEN
Fashion's Fragrance
Все продукты компании Coty защищены голограммой.
ORIGINAL PRODUCT • ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ • ORIGINAL PRODUCT
COTY
PARIS NEW YORK
Товар сертифицирован